

metro®

ÚTERÝ 24. ŘÍJNA 2023 Č. 197 • WWW.METRO.CZ

**SLEVOVÁ
KNÍŽKA
SLEVY
AŽ 30 %**

WESTFIELD DAYS

OD 26. 10. DO 29. 10.

Westfield
CHODOV

MORE EXTRA, LESS ORDINARY

LÉČEBNÁ KÚRA BONUS

Využijte jedinečné nabídky zvýhodněných termínů

Františkovy Lázně

7 nocí již od 14 140 Kč

TIP

na vánoční dárek

DARUJTE ZDRAVÍ
SVÝM BLÍZKÝM



7 nebo 14 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večeří

LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA
7 nocí = vstupní, 14 nocí = vstupní a výstupní



18 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
TÝDNĚ (kombinaci procedur
určuje ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC:

- VSTUP DO AKVAPARKU
A@UAFORUM
Spa Resort Pawlik - Aquaforum:
pondělí - neděle, Belvedere, Tři lilie,
Dr. Adler, Luisa a Metropol: pondělí - pátek
- JÍZDENKA NA VLAK
za zvýhodněné jízdné z celé ČR

Lázeňský hotel	ZIMA 2023		ZVÝHODNĚNÉ TERMÍNY 2023/2024				ZIMA 2024	
	08.10. - 05.11.		19.11.-03.12.	03.12.-17.12.	07.01.-21.01.	21.01.-04.02.	04.02.-13.04.	
	7 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	7 nocí	14 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	14 140	28 280	•	•	•	•	14 210	28 420
Lázeňský hotel LUISA ***	14 840	29 680	23 744	22 260	23 856	25 347	14 910	29 820
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	14 840	29 680	•	22 260	24 416	25 942	15 260	30 520
Lázeňský hotel TŘI LILIE	16 310	32 620	•	•	•	•	16 310	32 620
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	16 660	33 320	•	24 990	26 880	28 560	16 800	33 600
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova B	19 950	39 900	31 920	vyprodáno	31 920	33 915	19 950	39 900
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova A	21 770	43 540	34 832	vyprodáno	34 720	36 890	21 700	43 400

Uvedené ceny se vztahují na osobu a pobyt ve dvouúložkovém pokoji kat. Standard (u hotelu Tři lilie kat. Komfort), ceny ostatních kategorií na www.frantiskovylazne.cz. Ceny ve zvýhodněných termínech není možné kombinovat s jinými slevami, včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí snídaní v den odjezdu. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:

217563



metro

Uvnitř speciální příloha
Zdraví seniorů. Jak si
chránit srdce? Co udělat
pro lepší cholesterol,
vlasy či klouby? **STRANY 11-19**



Pracovníci technických služeb začali **rozebírat pískovou sochu sv. Pavlíny** na Horním náměstí v Olomouci. **Čtyři metry vysoké dílo** se základnou 3 x 2,5 metru ze 33 tun písku zde stálo více než čtyři měsíce. **Materiál technické služby využijí** k opravám ve městě.

INZERCE

ZIMMERMANN STUDIO S 2

vč. pianinové stoličky

MOC: 153.750 Kč
VÝROČNÍ CENA:
128.000 Kč



Vhodné pro začátečníky
i pokročilé

Tovární záruka: 5 let
Pouze limitovaný
počet kusů!



www.bechstein-praha.cz
tel.: 722 106 106
e-mail: paha@bechstein-europe.com

170

170 LET C. BECHSTEIN
VÝROČNÍ NABÍDKA

Pravda vyjde na povrch

Francouzská ministryně chce, aby podniky označovaly pokrmy, které neuvařily.

Restaurace ve Francii by nejspíše v roce 2025 měly označovat v nabídce pokrmy, které samy nepřipravily. S návrhem přišla ministryně Olivia Grégoireová, která má na starosti ve vládě malé a střední podniky a cestovní ruch. Podle ní má opatření zlepšit transparentnost vůči spotřebitelům a podpořit restaurace, které opravdu vaří jídla, jež nabízí. Než návrh pošle do parlamentu, chce o něm ministryně ještě do detailu jednat se zástupci podnikatelů, píše francouzský tisk. „Pracujeme na tom už několik měsíců.“ uvedla pro deník La Tribune du Dimanche Grégoireová. Podle ní označení pokrmů, které restaurace odebírají od dodavatelů, bude přínosné pro každodenní klienty i turisty. „A je to dobré i pro morálku provozovatelů restaurací, kteří se svým klientům snaží nabídnout pokrmy uvařené v restauraci,“ řekla ministryně. První ohlasy na připravovanou povinnost pro gastronomické podniky jsou příznivé, uvádí stanice BFM-TV. Pro označení se například vyjádřil šéf asociace provozovatelů restaurací Alain Fontaine. Podle jeho odhadu jen sedm tisíc ze 175 tisíc restaurací, které podnikají ve Francii, má v nabídce pouze pokrmy, které připravili jejich kuchaři. „Klient se už nebude muset ptát při vstupu do restaurace, zda letadlo řídí pilot,“ řekl Fontaine. Ve Francii už existuje značka fait maison, která označuje pokrmy, které si restaurace uvařila sama.

reová. Podle ní označení pokrmů, které restaurace odebírají od dodavatelů, bude přínosné pro každodenní klienty i turisty. „A je to dobré i pro morálku provozovatelů restaurací, kteří se svým klientům snaží nabídnout pokrmy uvařené v restauraci,“ řekla ministryně. První ohlasy na připravovanou povinnost pro gastronomické podniky jsou příznivé, uvádí stanice BFM-TV. Pro označení se například vyjádřil šéf asociace provozovatelů restaurací Alain Fontaine. Podle jeho odhadu jen sedm tisíc ze 175 tisíc restaurací, které podnikají ve Francii, má v nabídce pouze pokrmy, které připravili jejich kuchaři. „Klient se už nebude muset ptát při vstupu do restaurace, zda letadlo řídí pilot,“ řekl Fontaine. Ve Francii už existuje značka fait maison, která označuje pokrmy, které si restaurace uvařila sama.

ČTK



Profesionální řezbář

Fotografie pochází z botanické zahrady v New Yorku. Profesionální řezbář dýní Adam Bierton chystá prostory na nadcházející Halloween. Nejen botanické, ale také zoologické zahrady se připravují na tento svátek. Kromě dýní se zde objeví také pavouci a strašidla.

TES

INZERCE



EXOTIKA

CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA FAUNY A FLÓRY

25. - 29. 10.

OTEVŘENO: 9 - 17 HODIN

VÝSTAVIŠTĚ

LYSÁ NAD LABEM



Ochutnejte
Staropramen
10 s plnější
chutí

V zemích Koruny České bylo v 19. století zvykem vařit těžké nefiltrované ležáky a piva s vyšší stupňovitostí. Pivovar Staropramen se tehdy rozhodl zareagovat na hospodářskou krizi a přišel s novou recepturou. V roce 1877 tak na Smíchovské vznikla první desítka, která byla ryze česká, široce dostupná a chutná.

Vylepšená Staropramen 10, kterou Staropramen uvedl na trh v letošním roce, vychází z původní receptury. Její lehkou sladovou chuť doprovází jemná hořkost, která je v souladu s příjemným chmelovým aroma. Staropramen 10 už našla své místo v regálech obchodů i v hospodách a restauracích. Užít si ji tak můžete nejen ve své oblíbené provozovně, ale také z pohodlí domova.



Výrobci alkoholu i pořadatelé akcí teď cílí na mladé pijáky

V restauracích se konzumuje méně, mladší lidé se odkládají od tradičních alkoholů. Producenti hledají nové cesty.

Zatímco piktogramy znázorňující výskyt sexuálního činění, vulgární mluvy či fyzického násilí, ale také pití alkoholu mohou v rohu televizní obrazovky upozornit rodiče, že je pořad nevhodný pro děti a mládež, reklama na všechny druhy alkoholických nápojů mezi dopoledními pořady běží bez potíží.

Vinaři vypouštějí Bublinu, lékaři jsou v rozpacích

Zákon č. 132/2010 Sb., o audiovizuálních mediálních službách, sice stanoví hranice, ale například o konkrétní denní době, kdy se mohou či nemohou takové video inzertaty vysílat, se v paragrafech podrobně nemluví.

To je jedna z cest, jak upozornit i mladší diváky, že tu alkoholické nápoje jsou i pro ně. Až na to budou mít věk. U těch, kterým už bylo osmnáct ale výrobci alkoholických nápojů zjišťují, že mladší lidé jednak už tolik nepijí a jednak se soustřeďují na takzvané trendy nápoje. Především na perlivá a šumivá vína. „V obchodních řetězcích neustále narůstá jejich prodej na úkor klasických vín,“ říká Zbyněk Vičar, předseda Vinařského fondu.

Což znamená především to, že se vinaři chtějí soustředit na perlivý alkohol v popu-



Zpočátku v Brně přepijeli další „civilisty“ budoucí vojáci.

lárních plechovkách a taková balení by se měla prosadit například na velkých akcích, jako jsou hudební festivaly. Zastřešit by to měla ochranná známka Bublina.

Odborníci na alkoholismus a další závislosti nad tímto trendem nejasají. „Abych byl upřímný, k problematice jsem se už vyjadřoval a moc milou reakci jsem nedostal. Moc se mi nechce stále dokola do toho šlapat. Stát se vzdává své role více a více a mně se to moc nechce splupovat,“ přiznává Michal Miovský, přednosta Kliniky adiktologie ve známém pražském Apolinári.

Problematiku sledují také další odborníci. „Dostupnost a míra konzumace alkoholu v České republice patří k nejvyšším na světě. Vidět to je i na spotřebě alkoholu mezi mladistvými: Konzumuje ho více než čtyřicet procent patnáctiletých,“ upozorňuje Kateřina Hellebrandová, ředi-



Za každý vypitý drink hází zástupce příslušné vysoké školy žeton v barvách svého týmu do hlasovací urny. 3x GAUDEAMUS ALKOTOUR BRNO

telka think-tanku Ministr zdraví. Vláda se ve svém programovém prohlášení zavázala k podpoře zdravého životního stylu. „Z hlediska prevence je tedy žádoucí zdanění vyšší – takové, které dorovná růst mezd, nárůst inflace a zohlední i fakt, že výroba alkoholu je silně dotovaná, zejména pokud jde o pěstování obilovin a cukrové řepy. Vyzýváme k tomu, aby nezůstalo pouze u proklamace na papíře, ale aby vláda také konečně našla odvahu svým slibům realizovat,“ dodává ředitelka Hellebrandová.

Vojáci z Brna se letos málem propili k vítězství

V těchto týdnech se Českem „valí“ tradiční studentská akce Gaudeamus Alkotour. Jednotlivé vysokoškolské týmy ze tří měst (Praha, Brno a Olomouc) soutěží v tom, kdo zvládne nejvíce alkoholických drinků. Minulý týden v Brně zvítězil již poněkoli-

té tým Vysokého učení technického, letos se ale k prvenství propil jen těsně před studenty Univerzity obrany, budoucími strážci našeho bezpečí. Příští obránci vlasti a členských států NATO sice zahájili mohutnou ofenzivou, ale byli poraženi o 27 drinků.

Alkotour, která probíhá od roku 2010, se ale vedle techniků a vojáků účastní i budoucí lékaři. Jak jde dohromady poslání spojené s péčí o zdraví a zdravotní prevenci se soustředími „chlustačkami“? O prvenství totiž v tour například zápasí pravidelně i tým Univerzity Karlovy, která budoucí lékaře také vzdělává. „Její“ tým bude usilovat o výhru v pražském kole právě dnes.

„Naše univerzita se od této ryze komerční akce dlouhodobě distancuje, neuděluje nad akcí záštitu a v minulosti žádala pořadatele, aby svobodně nezneužíval na propagačních materiálech logo univer-



Turnaj má mezi účastníky velkou oblibu.

BOHATÉ NA ENERGIE

16

Tolik kostek cukru v přepočtu na energetickou hodnotu obsahuje jeden jediný půllitr světlého piva dvanáctky. MET

zity,“ komentuje událost Václav Hájek, mluvčí nejstarší české univerzity. Škola se zaměřuje na nejrůznější vzdělávací a populárně-naučné aktivity, v nichž naopak podporuje prevenci užívání alkoholu.

„V roce 2020 jsme spustili například informační kampaň nazvanou Stop alkoholu v těhotenství, vyvinuli jsme také vlastní nealko pivo Slušný číslo,“ doplňuje snahy Univerzity Karlovy její mluvčí Václav Hájek. PAVEL HRABICA

INZERCE

VZP

STARÁME SE O ZDRAVÍ NÁS VŠECH

Práce ve VZP má smysl
www.zdravakariera.cz

PRAHA

KRÁTCE

Virtuální realita

Mezinárodní festival filmů ve virtuální realitě Art*VR se bude konat od 31. října do 5. listopadu v Centru současného umění DOX. Podle pořadatelů jde o první takovou akci ve střední a východní Evropě. **ČTK**

Kousek Afriky

Cestovatelská přednáška afrikanistky Marie Imbrové o pobytu na plážích v Gambii, na Zanzibaru a na Seychelách se koná dnes od 18 hodin v Art-n-coffee. Zájemci se můžou těšit na srovnání úrovně služeb a možnosti cestování individuálních turistů či malých skupinek.

Chuck Norris

Songwriter, producent a kytarista Jakub Lenz alias Robin Mood přichází se skladbou Chuck Norris. Klip natáčel také v centru Prahy. **MET**

Procházka po osadě Hájek bude nově o něco poučnější

Už zítra se na jihovýchodním okraji Prahy slavnostně otevře naučná stezka s názvem Hájecké putování. Její tvůrci si kladou za cíl prezentovat zábavnou formou zachovalé zbytky venkovské zemědělské krajiny na území hlavního města.

„Slavnostní otevření se koná ve středu od čtrnácti hodin v Hájku u Uhříněvsi. Přítomní budou zástupci partnerů, kteří se na vybudování stezky podíleli,“ říká pro deník Metro Jan Moravec z Českého svazu ochránců přírody (ČSOP).

Trasa stezky měří zhruba tři kilometry. Vede po okruhu, jehož počáteční a zároveň závěrečný bod leží u autobusové zastávky Hájek ve stejnojmenné obci.

„Po opuštění zastavěné části Hájku prochází nivou Rokytky, která zde tvoří funkční biokoridor, a pásem dubohabrového lesa na vyvýšenou pláň s poli a remízky. Její nejdelší část pokračuje po červené turistické značce,

NAUČNÁ STEZKA RADOTÍN

Novou jedenáctikilometrovou naučnou stezku mají od loňska také v Radotíně.

- Trasa je vedena po samotném území Radotína, ale i v katastrech Kosoře a Lochkova. Místní i návštěvníci podle radnice přivádí do nejkrásnějších míst v okolí.

- Stezka vede v těsné blízkosti přírodní rezervace Klapice, národní přírodní památky Černá rokle, přírodní památky Orthocerový lůmek a dále chráněnými územími Radotínské skály a Slavičí údolí. Součástí stezky jsou dva turistické přístřešky s posezením a celkem 18 tabulí. **JAR**

míjí odpočívadlo U Tří kaštanů a zahýbá na mez porostlou starými pokroucenými ovocnými stromy, jejichž kmeny se zde proplétají v opravdové bludiště. „uvádějí zástupci Ekocentra Koniklec s tím že na konci meze, v dohledu valů raně středověkého hradiště Královice, stezka odbočuje prudce doprava a vrací se zpět k Hájku. Pak po betonové lávce překračuje Rokytku a končí opět u hostince V Hájku, kde se návštěvníci mohou osvěžit. „Hlavním cílem stezky bude

zábavnou interaktivní formou seznámit širokou veřejnost jak se zajímavostmi místní příměstské krajiny, tak s kulturní a historickou stopou lidí, kteří zde v minulosti žili. Stezka uspokojí nejen běžné zájemce o informace na tabulích, ale i nadšence do moderních technologií – je vybavena nejen klasickými prvky s interaktivními komponenty, ale také nadstavbovou vrstvou v podobě digitální hry přístupné přes mobilní aplikaci,“ dodávají zástupci ČSOP. **JAR**

Vyrážte do DinoParku. Za měsíc exponáty „vyžene“ doba ledová

Libeňský DinoPark Harfa Praha zavírá předposlední týden v listopadu. Nová sezona začne kolem Velikonoc.

Když to v Libni někdo nezná a podívá se ze sousedního domů na střechu místního obchodního centra Galerie Harfa, minimálně se podívá. Za plotem tu totiž trčí do vzduchu hlavy druhohorních příšer. Některé jsou vidět i přímo z ulice, takže je pravděpodobné, že vás sem vaše ratolest dříve či později zatáhne. Pozor ale na blížící se studené dny, kdy se exponáty rozmontovávají a park pro návštěvníky zavírá.

„Venkovní DinoParky kromě Prahy zavírají na konci října, DinoPark Harfa Praha zavírá 26. listopadu. Nová sezona v ideálním případě začne na Velikonoc na konci března,“ říká pro deník Metro mediální zástupkyně parku Michaela Šimková.



Malé dítě může při pohledu na tyrannosaura cítit strach. **3X MET**



Dinosaurius na fotografii je nejen krásný, ale i žvýká a močí.



Jak vypadal největší plaz, který kdy obýval Zemi? Asi takhle.

S navážením modelů, dekorací a dalšími pracemi musí v parku začít dva měsíce před otevřením. S úklidem pak bezprostředně po ukončení sezony. Od roku 2014 se zaměstnanci navíc musí poprat s umísťováním živých palem.

Dinoroboti

Základem pražského DinoParku jsou především zubaté exponáty. Modely z dílen sochařů a modelářů, kteří úzce spolupracují s paleontology a dalšími odborníky, se kaž-

dý rok sestavují z několika dílů z různých materiálů, jako je silikon, různé typy kůží i těžké kovové prvky. Jejich počet udává velikost dinosaurů. Samostatnou kapitolou jsou pohyblivé exponáty, které také v některých případech vydávají zvuk. Nás při nedávné návštěvě zaujal dinosaur, který v pravidelných intervalech močí. A samozřejmě dvojice T-Rexů u vchodu.

Modely dinosaurů mohou hýbat hlavou, žvýkat, mrkat

nebo také hrabat nohama. Větší typ může stát více než milion korun. Práce na vývoji modelu může trvat řádově až stovky hodin. V dílně na okraji Plzně vzniklo více než tisíc modelů od malých odlitků kostí po čtyřicetimetrové dinosaury. Těch větších druhohorních živočichů bylo vyrobeno několik set. Z toho mnoho desítek pohyblivých modelů řídí počítač.

Velikost modelů je různá. Může se jednat například o malé compognathy s dél-

kou šedesát centimetrů a vahou několik kilogramů až po obrovité brachiosaury s délkou více než třicet metrů a několik tun těžké.

Nejen sochy

V DinoParku jsou nejen modely dinosaurů v životních velikostech, ale také množství atrakcí pro děti všech věkových kategorií. Najdete zde například malý pavilon se skutečnými artefakty z dávných dob od starohor až po dnešek, dětské paleontologické hřiště, VR zónu, 3D kino či simulátor opravdového druhohorního tajfunu. Pobyt v parku si lze zprjemnit také kvízem, díky kterému se o dinosaurech dozvědí pár novinek nejen děti, ale jejich doprovod.

DinoPark je ojedinělý koncept tematicky zaměřených zábavních parků v České republice, na Slovensku a ve Španělsku. Na našem území jej najdete i v Plzni, Liberci, Ostravě a Vyškově.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Tři kluziště na osmičce

Zima už se blíží. Praha 8 proto už vybrala provozovatele tří mobilních kluzišť. V areálu koupaliště Ládví bude mít kluziště ve správě opět společnost Anelis. Další dvě kluziště bude provozovat společnost V.L. 2001. Nově se jedno kluziště přesune z areálu ZŠ Glowackého do dolního prostoru u KD Krakov. Původní lokalita nebyla dlouhodobě vhodná, jelikož bylo nutné pokaždé odstranit oplocení hřiště s umělou trávou. Poslední kluziště bude opět u zrekonstruovaného Velkého Mlýna (na snímku), který funguje jako kulturní centrum, knihovna a místo setkávání. Zahájení bruslařské sezony na osmičce je v plánu v pátek 24. listopadu.

MET

Podpoří filmaře

Peníze loni získal i akční John Wick.

Město vloží pět milionů korun do svého Pražského nadačního audiovizuálního fondu, který má za cíl podpořit natáčení filmů v české metropoli. Fond založilo hlavní město usnesením zastupitelů v září 2016 pod názvem Nadační fond Praha ve filmu, loni podpořil šest snímků.

„Smlouva půjde ještě na zastupitelstvo. Pokud bude odsouhlasená, peníze poslouží podpoře filmového umění, které nějakým způsobem Prahu zohledňuje, ztvárňuje nebo je natočené v Praze. To znamená, že je to přímá a nepřímá podpora české metropole jako významné kulturní a turistické destinace,“ okomentoval fond náměstek pri-

mátora pro kulturu a cestovní ruch Jiří Pospíšil.

Fond každoročně vyhlašuje výzvu, do které se mohou filmové projekty hlásit. Do té loňské se přihlásilo celkem čtrnáct filmů, z toho pět dokumentárních. Podporu v celkové výši 5,7 milionu korun získaly tři dokumenty a tři hrané filmy, konkrétně pokračování americké filmové série John Wick, česko-slovenská koprodukce Vlny režiséra Jiřího Mádl a psychologické drama Kukaččí vejce. Mezi dokumenty uspěly Bohemian Identity a Kdyby se holubi proměnili ve zlato.

Letošní výzva má uzavěrku 15. listopadu. Zásadní podmínkou je, že Praha musí ve filmu představovat Prahu. Naopak vypadla podmínka zahraniční koprodukce, a hlásit se tak mohou nově i čistě domácí projekty.

ČTK

KRÁTCE

Otíková lávka bude zavřena

Rekonstruovaná lávka přes Opatovskou ulici v Praze 11 bude pro chodce ode dneška od 9 hodin na sedm dní uzavřena, důvodem je pokládka povrchu. Oprava lávky, kterou proslavil film Vesničko, má střeškovská, začala v březnu a hotová bude 26. listopadu. Původně měla rekonstrukce trvat do září, kvůli špatnému stavu lávky se ale prodloužila a prodražila.

Změny klimatu

Magistrát rozdělí mezi dvanáct radnic městských částí 19,9 milionu korun na projekty týkající se změny klimatu. Peníze půjdou mimo jiné na výsadbu zeleně, výstavbu větrolamu či na revitalizaci sadů a břehů. Vyplývá to z dokumentu, který včera schválili radní.

ČTK

INZERCE

ZÍSKEJTE NÍZKÉ CENY ENERGIÍ NA CELÝ ROK

Právě teď si můžete zajistit levnější plyn o 44 % a elektřinu o 24 %, než je vládní strop.

Garantujeme vám nízké ceny na 1 rok a navíc bonus 2500 Kč při sjednání online.

Zjistěte, kolik ušetříte na www.ppas.cz nebo na 267 175 333.



PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ



METRO NA VÝLETĚ

CESTY



FOTO ZA
300 Kč

Hrad z písničky

„Bílá paní šla už dávno spát... ale červená ještě ne,“ parafrázuje známou tramskou písničku čtenářka Marcela Kočová. I přes nepřízeň počasí vyrazila na Okoř. „Počátky hradu spadají do 13. století. Byl mnohokrát přestavován s důrazem na svou lepší obranyschopnost. Důležitou součástí jeho obrany byl rybník,“ napsala mimo jiné červená dobyvatelka.

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE
2 VOLNÉ VOUCHERY
NA NOVÝ ČESKÝ FILM BRATŘI**

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA
Kam se pokusí utéct bratři Mašínové?

A) Moskva
B) Bratislava
C) Západní Berlín

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Bratři. 3 vyherci získají 2 volné vouchery na nový český film Bratři. Vyherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

Děkujeme za fotky!

Máme skvělé čtenáře. Nejnovější fotovyzva na to dala razítko. Na začátku měsíce jsme se rozhodli, že na stránky našeho deníku dostaneme české rozhledny. Poprosili jsme čtenáře, ať vyrazí na výlet a vezmou Metro s sebou. Za fotky jsme slíbili odměny. Parádních snímků dorazily desítky. Děkujeme! Z fotek jsme vybrali tyto tři a jejich autorům posíláme odměnu. Ostatním čtenářům může naše fotostránka posloužit jako inspirace pro výlet. Na zříceninu hradu Volfštejn vyrazila například Gabriela Uhrová s manželem Rudolfem. „Zřícenina je ukrytá uprostřed lesů na Tachovsku nedaleko obce Černošín. Hrad byl postaven ve 13. století na úbočí Vlčí hory, proto se mu říká Volfštejn. Prvním známým majitelem byl Ctibor I. V současné době tu probíhají záchranné práce,“ připsala k fotce čtenářka.



FOTO ZA
300 Kč

Selfie se zříceným letohrádkem

Na kopci nad osadou Vysoká byl v letech 1697–98 vystavěn na příkaz hraběte Šporka letohrádek s kaplí sv. Jana Křtitele zvaný Belveder. Kapli obklopoval malý klášter mnichů pavlánů. Po požáru na konci 19. století ale již nebyly letohrádek ani kaple obnoveny a od té doby chátrá. V současnosti zde najdete už jen monumentální obvodové zdi. Na výlet k torzu letohrádku se vydala čtenářka Kateřina Suková. „V blízkosti je rozhledna s výhledem na Kutnohorskou a Železné hory,“ zve k procházce Suková. Na stránky Metra se dostala mimo jiné i díky nápadité fotomosaice. Mimochodem, pokud se sem vydáte na výlet také vy, máme pro vás ještě pár tipů. Kutná Hora s městskou památkovou rezervací zapsanou na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO je totiž od zříceniny letohrádku jen deset minut autem. Za návštěvu stojí i nedaleký Malešov. V malebném prostředí pod zdejším tvrzi zaženete žížen v Přátelském pivovaru Malešov. Přímo ve zrekonstruované tvrzi se zase konají populární únikové hry.



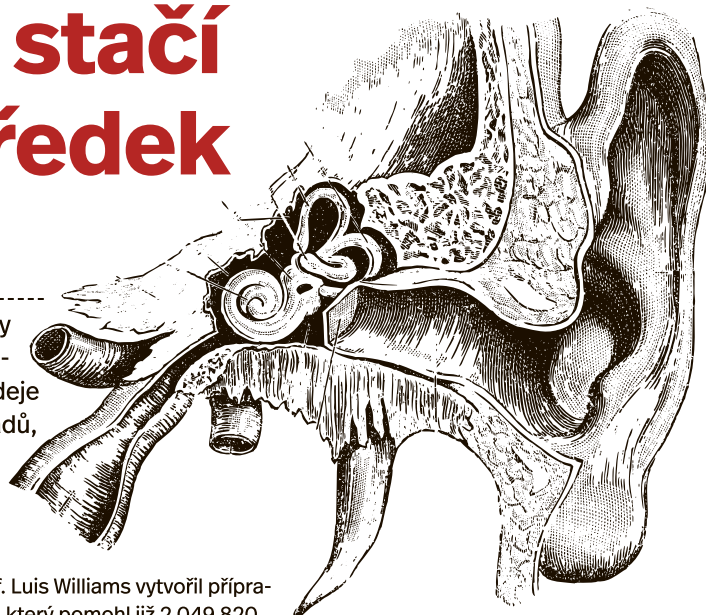
FOTO ZA
300 Kč

METRO

ROZDÁVÁME ZDARMA 100 BALENÍ PŘÍPRAVKŮ NA REGENERACI SLUCHU, ZRAKU A NERVOVÉHO SYSTÉMU

Návrat do světa čistých zvuků, ostrého obrazu a brilantní paměti – **stačí použít tento prostředek pouze 1x denně**

Tento jediný biologický regenerátor sluchu na světě odstraňuje příznaky těžké nedoslýchavosti až o 83% již od 1. užití, likviduje problémy se zrakem a podporuje funkci celého nervového systému. Při příležitosti prodeje více než 2 049 820 balení připravil výrobce speciální akci vrácení nákladů, díky které můžete **získat 1 balení přípravku za 0 Kč.**



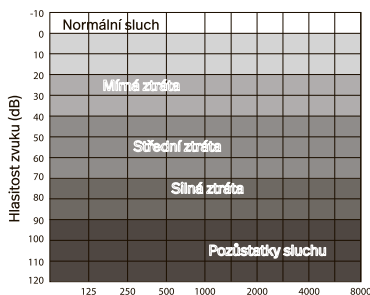
Prof. Luis Williams vytvořil přípravek, který pomohl již 2 049 820 lidem na celém světě. Jste na řadě.

**Slyšíte pouze pískání?
Takto odstraníte
tinnitus během
72 hodin – bez operace**

Studie potvrzují, že tento revoluční přípravek zlepšuje prokrvení středního ucha a regeneruje sluchový nerv, čímž snižuje ztrátu sluchu a tlumí nežádoucí praskání, pískání a hučení v uších bez ohledu na příčinu.

Pouhé 3 dny kúry stačí k rozšíření rozsahu slyšení až o 58%.

Odborníci potvrzují, že kompletní léčba umožňuje domácí nechirurgickou nápravu sluchu na dříve nedosažitelné úrovni.



Inovativní přípravek s výkonem sluchového implantátu vám pomůže rozšířit rozsah slyšení a trvale odstranit tinnitus. Zároveň jeho používání nevyžaduje žádnou námahu z vaší strany, nemusíte si nic vkládat do ucha a účinek je trvalý.

Inovativní přípravek je vaší šancí na:

- 100% odstranění tinnitu během 3 dnů
- Ostré zvuky
- Regeneraci sluchového nervu
- Zmírnění jakéhokoli typu ztráty sluchu
- Zlepšení koncentrace a kvality spánku

**Zlepšíte si ostrost
zraku během 21 dnů
a konečně zjistíte,
co skutečně znamená
mít dobrý zrak**

Nový přípravek, který právě dorazil do České republiky, je nejlepší volbou při výskytu jakýchkoli příznaků zrakové dysfunkce. Nezávislé testy prokázaly, že pravidelné používání má potenciál bojovat s jakýmkoli typem problémů se zrakem. Namísto nošení stále silnějších brýlí je dobré podpořit zrakový nerv zevnitř – **již třítýdenní kúra může snížit zrakovou vadu až o 1,9 dioptrie.**

Pokud vidíte rozmazaně a nerozeznáváte písmena na tabuli, je to znamení, že byste o svůj zrak začít pečovat. Díky inovativnímu přípravku zlepšíte ostrost vidění až o 74%.



**498/500 uživatelů
přípravku přiznává,
že během 21 dnů:**

- Barvy získaly na intenzitě
- Obraz se změnil na jasný a ostrý
- Zmizely sklivcové zákalky a dvojitě vidění
- Zbavili se suchosti, zarudnutí a slzení očí

**Podpořte svůj mozek –
bez něj ani rána!**

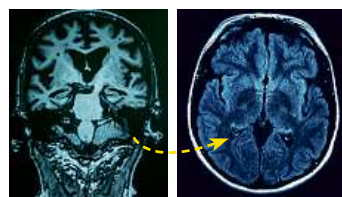
Tento geniální přípravek napraví váš sluch i zrak a podpoří fungování celého nervového

Prof. Luis Williams – tvůrce inovativního přípravku – byl oceněn za kvalitu foniatrickými a oftalmologickými odborníky z celého světa.. Jak o svém vynálezu mluví sám inovátor?



Přípravek obsahuje ginkgo bilobu nejvyšší kvality, takže okamžitě posiluje periferní oběhový systém a mikrocirkulaci, což vede k odstranění problémů se sluchem a zrakem během pouhých 3 týdnů. Díky obsahu zinku a vitaminů skupiny B v přípravku se zlepšuje funkce nervového systému a snižují se deprese a pocity úzkosti.

systému. Co to znamená? Přestanete mít časté bolesti hlavy a pocity malátnosti, **přestanete zapomínat**, zmizí svalové křeče a problémy s pohyblivostí. Budete se cítit skvěle.



Laboratorní studie potvrzují, že užívání přípravku 1x denně zajišťuje optimální funkci nervového systému.

Pomocí tohoto přípravku:

- Zbavíte se poruch řeči a problémů s pohyblivostí
- Vylepšíte kognitivní schopnosti a získáte lepší paměť
- Snižíte pocity chronické únavy
- Zmírníte stres a depresivní stavy
- 2násobně zvýšíte svoji imunitu
- Snižíte riziko vzniku degenerativních onemocnění

**„Vidím teď lépe než
můj vnuk“**

Zmizely sklivcové zákalky, obraz je ostrý a jasný. Bez problémů si přečtu jízdni řád na autobusové zastávce, obraz se mi nerozmazává a už nepotřebuji brýle na čtení. Přípravek doporučuji každému.



Kryštof, 61 let, Kutná Hora

**Zavolejte a získajte
1 ze 100 BEZPLATNÝCH
BALENÍ**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 07.11.2023 r., získá **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

374 219 589

Po-pa 8:00 - 20:00 So: 8:00 - 16:00
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.

FRANJEER

„Na našem opasku odtáhnete i auto“

Jmenuje se Jan Planička a říká si kožedělník. Jeho příběh do jisté míry naplňuje klíšé dnešní doby. Při neustálém sezení u počítače v reklamní agentuře mu došlo, že to není to, co by v životě chtěl dělat. Dal tedy výpověď, vyklidil malou garáž, sehnal ze zrušené fabriky dva pracovní ponky a na šermířské burze koupil pár základních nástrojů. „Postupně jsem pak objevoval kouzlo starého českého řemesla, které mě naprosto uchvátilo. Po čase jsem se spojil také například s Českým fórem nožířů nebo youtubery, kteří se zaměřují na kožedělné řemeslo. Snažím se mu vrátit jeho zaslou slávu, ale v kontextu s technologiemi moderní doby. Vyrábím tradičními metodami pásky, peněženky, kabelky, tašky a další kožené produkty,“ říká pro deník Metro Planička s tím, že se svým momentálně již desetičlenným týmem nedávno oslavoval deset let od prvního výrobku. Ne už však v malé garáži, ale ve slunném ateliéru v pátém patře bývalé brněnské textilky Stará Mosilana.

Jste první z rodiny, kdo se živil řemeslem. Jak vás napadlo změnit práci a vrhnout se zrovna na kůži?

Práce v reklamní agentuře byla skvělá škola, která mi asi dala víc než souběžné studium na univerzitě. Na druhou stranu mě mrzelo, že když nad projektem člověk stráví týdny života, je pod výsledkem podepsaná jen agentura. Zároveň šlo z velké části o práci hlavou a já potřeboval dělat i něco rukama. No a když se mi tou dobou rozbila stará peněženka, tak jsem si řekl, že ji vyrobím. A peněženky se dělají přece z kůže.

Jak byste popsal své podnikatelské začátky?

Jako souhrn náhod. Tu první peněženku jsem si vyrobil v roce 2013. V prvních letech to byl čistě příjídělek k práci. Nebo spíš jsem si za peníze z denní i téhle alternativní práce nakupoval nástroje a materiál. Vyráběl jsem doma v garáži na dvou stolech ze zavřené brněnské dílny a postupně hledal všude možné informace a prošlapával příučení slepé uličky.

Co je vaše největší know-how?



Jan Planička nemá žádný diplom ani výuční list: Všechno se učíme postupně a jedeme jen za svoje. Děláme to srdcem a trochu punkově.

Vyrábíme stříhově relativně jednodušší věci, ale používáme o několik úrovní kvalitnější materiály než ty, se kterými se setkáte v běžných galanteriích. Děláme menší série a máme prostor si s výrobou vyhrát a nabídnout individuální úpravy – různé barvy kůže, barvy šití, ražby monogramů, slov i log, nadrozměry a podobně. Nejedeme pásovou výrobu, ale poctivou ruční práci. Sečteno a podtrženo, vyrobíme vám originál přímo pro vás, který při správné údržbě vydrží dlouhé roky.

Jaká jsou specifika práce s kůží?

To hlavní je samotný materiál. My používáme téměř výhradně hovězí kůži neboli hovězí useň, protože je dostatečně dostupná. Ne cenově, ale množstvím. A zároveň je nejkvalitnější z toho, co se dá sehnat. Každá kůže se ale zpracovává trochu jinak, některá je pevnější a silnější na opasky, některá tenká a měkká na kabelky. Zároveň záleží i na tom, z jakého místa kůže daný díl vyřiznete. U okrajů je kůže tažná a měkká, na zádech je zase pevnější a hodí se třeba na řemeny. Má také směr vláken, různé jizvy a nedokonalosti. Je to hodně podobné dřevu, které má suky, letokruhy a různou tvrdost, takže dub použijete na jiné věci než třeba lípu. A mezi tímhle vším tančíte a řešíte, co z čeho vyrobíte, aby byl výsledek co nejlepší.

Pokud bych si od vás měl koupit jeden výrobek, jaký?

Kdybyste chtěl udělat radost osobě ženského pohlaví, tak bych vybíral některou z minimalistických trendy ledvinek – to jsou v posledních letech mezi ženami jednoznačně nejoblíbenější výrobky. Hlavně v období Vánoc ale ženy shánějí dárky pro své muže, kterým je vždycky těžké se zavděčit. V tu chvíli nastupují na řadu peněženky a hlavně pánské opasky, protože ty chlap využije vždycky – nemusí je totiž přendávat z jedné kalhoty do druhé a vydrží mu spoustu let. V rámci testu jsme na našem riflovém opasku odtáhli i auto, takže ho považuju prakticky za nezničitelný.

Kdybychom nakoukli do vašeho šatníku, kolik kožených ledvinek a tašek bychom tam našli?

Ve skříni mám několik opasků, včetně i toho úplně prvního, ale ten už moc nenosím. V kapse mám peněženku a klíčenku, a když jdu nalehko do města, tak i ledvinku. Na stole mám velkou koženou podložku, protože spoustu času trávím u počítače při komunikaci se zákazníky a správě sítí a webu. V plánu mám menší a větší tašku, ale na tu si ještě musím počkat. Vytvořit návrh, prototyp, otestovat ho a pak nachystat do výroby, to je otázka měsíců, které musíme vměstnat mezi výrobu běžných zakázek, a není to jen tak.

Vaše firma rychle roste, mohl byste své úspěchy vyčíslit?

V době, kdy jsem chodil do práce a kůže byla „popráce“,



Kožedělník Jan Planička se zrodil v roce 2013. 2x KOŽEDELNIK.CZ

to bylo jen takové přicmrndávání. Zlom nastal až poté, co se mi narodil syn a já odešel z práce a pustili jsme se do toho naplno. Já tu práci s čísly nemám moc rád, vím ale, že to roste. Letos na jaře jsme se po deseti letech přestěhovali z garáže o ploše asi třicet metrů čtverečních do ateliéru o ploše sto třicet metrů čtverečních. Zkrátka, co se vydělá, to putuje zpět do firmy a směr je dopředu, i když doba je stále složitější.

Jaké máte podnikatelské i osobní plány do budoucna?

Vybudovat fungující firmu, kde budeme lokálně vyrábět super výrobky dostupné pro většinu populace. Ale protože podnikání není nikdy hotové, tak osobní plán je nezbližnit se z toho a mít z práce i nadále radost tak, abych se do ní i v pondělí těšil. A také nepropadnout workoholismu, abych trávil s rodinou víc času, protože roky běží a děti jsou dětmi jen jednou.

Plánujete expandovat do zahraničí? Pokud ano, kam zamíříte jako první?

Zatím to není úplně na pořadu dne, budujeme to postupně a nechci nic zbytečně uspěchat, nejsme žádný startup. Trochu koketujeme se Slovenskem kvůli jazykové blízkosti. Prodáváme ale on-line, takže v tomhle dneška nevidím v rámci EU žádné extra limity.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz



Staronovým zpracovatelem kůže je i Botas. A ZENKEROVÁ

ČESKÁ TRADICE

Ruční výroba kožených produktů je v tuzemsku doma. Konkurence je obrovská. Niže přinášíme rychlý přehled několika nejznámějších.

- Brašnářství Tlustý a spol., Semkoza.cz, Bagind, Vasky, Kara, Ateliér Horakůž, Ceskakuze.cz, Eggo, Novakabelka, Divoký býk, Sikora kožené zboží, KubátKůže.cz – Jan Kubát, Jancarik, Ovečkárna, Josef Strnad a mnoho dalších.

Čtení pod stromečkem



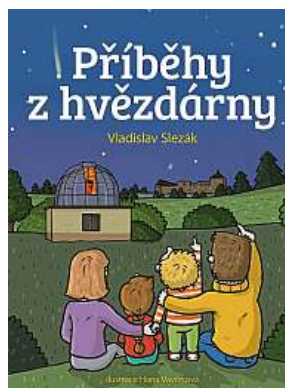
Alena Chládková:
Láska v sedmdesátkách

Milostný příběh dvou mladých lidí, studentů gymnázia Magdy a Viktora. Důležitou kulisu jejich romantického dobrodružství tvoří doba normalizace v 70. letech 20. století v ČSSR. I když zpočátku se projevuje jen nenápadně, nakonec velmi tvrdě zasáhne do života obou hrdinů. Dobové okolnosti jsou vnímány a prožívány očima sedmnáctileté Magdy.
Jota, 298 Kč



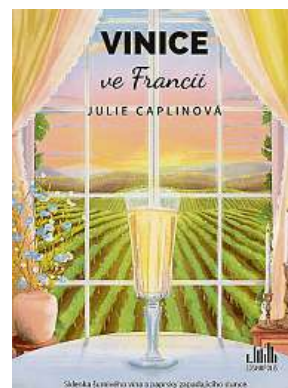
David Maxa, Tereza Piskláková:
Mazal tov!

Proč Židé pokládají na hroby kamínky a ne květiny? Proč má ukazovátka na Tóru tvar lidské ruky? Proč podle židovské tradice dosahuje chlapec náboženské dospělosti ve třinácti letech a dívka ve dvanácti? Autorem knihy je rabín David Maxa, který je v období vydání knihy velmi úzce propojen i se současnou situací v Izraeli, kde má z dob studií mnoho přátel.
Práh, 449 Kč



Vladislav Slezák:
Příběhy z hvězdárny

Nebe nad našimi hlavami je plné tajemství. Hvězdy, galaxie, planety i černé díry. To vše zkoumají hvězdáři. Jedním je i tatínek Kristínky a Adámka. Protože děti s ním jezdí do hvězdáren a do planetárií, rády se podělí o svá vesmírná dobrodružství. Stačí, aby bylo chvíli jasno, a už utíkají do kopule k dalekohledu, pozorují nebeské krásy a vymýšlí příběhy.
Radioservis, 269 Kč



Julie Caplinová:
Vinice ve Francii

Hattie má zlomené srdce a cítí se mizerně. Když se jí naskytne příležitost pracovat dva měsíce na krásném sídle v oblasti Champagne, neváhá ani vteřinu a koupí letenky rychleji, než vyletí zátka z lahve šampaňského. Bestsellerová autorka Julie Caplinová posílá své hrdinky na různá zajímavá místa, kde najdou nejen lásku, ale především samy sebe.
Cosmopolis, 449 Kč

IBE

INZERCE

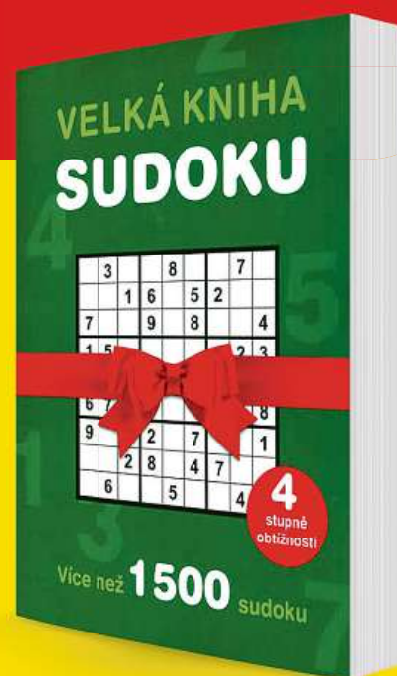
AKCE

JEŠTĚ LEVNĚJŠÍ NEŽ LEVNÉ

ANO, JE TO MOŽNÉ! LEVNÉ KNIHY LZE ZAKOUPIT JEŠTĚ LEVNĚJI NEŽ DOSUD!
VE VŠECH NAŠICH KAMENNÝCH PRODEJNÁCH I V E-SHOPU NALEZNETE SKVĚLÉ
TITULY, U KTERÝCH JSME JIŽ TAK NÍZKOU CENU SRAZILI JEŠTĚ NÍŽE.

SLEVY 30 AŽ 50 %

LEVNÉ KNIHY



~~199 Kč~~
-50 %

99 Kč

VODIČKOVA 19 | TYLOVO NÁMĚSTÍ | METRO BUDĚJOVICKÁ | NOVO PLAZA | ANDĚL - ŠTEFÁNIKOVA 5 | DEJVICKÁ 31
OC ŠESTKA | STROSSMAYEROVO NÁMĚSTÍ | ZENKLOVA 22 | CENTRUM KRAKOV | GLOBUS ČAKOVICE | NC EDEN

SLEVY NA VYBRANÉ TITULY NALEZNETE V SÍTI PRODEJEN LEVNÉ KNIHY A.S. NEBO V E-SHOPU LEVNEKNIHY.CZ. CENA VELKÉ KNIHY SUDOKU PLATÍ OD 16. 10. DO 29. 10. 2023 NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB. DALŠÍ KONKRÉTNÍ TITULY NAJDETE V KAŽDĚ PRODEJNĚ POD OZNAČENÍM „AKCE“.

JAN GREGAR

Spoluzakladatel a výkonný ředitel Nerudného festu, absolvent politikologie, který se zamiloval do jazzu.

- Jednoznačný zastánce mota organizace: „Měníme svět hudbou.“ Nerudný fest je vedle festivalu Mladí laďi jazz organizátorem festivalů Praha žije hudbou a Student festu, ale i Koncertu pro budoucnost. Každoročně také vyhlašuje hudební soutěž pro mladé muzikanty Jazzfruit. MET

„Jazz byl před lety sprosté slovo“

V sobotu se koná v Holešovicích tržnici akce k 15. narozeninám akce Mladí laďi jazz. Za festivalem stojí i Jan Gregar, který se podělil o detaily.

Na akci o víkendu vystoupí i umělci, u nichž převládají jiné hudební žánry než jazz. Byl to od začátku dramaturgický záměr?

Festival Mladí laďi jazz byl vždy dramaturgicky na pomezí jazzu a dalších žánrů. Je to přístup, který nás hodně baví a i ve světě je na vzestupu. Spousta aktuálních „jazzy“ umělců v zahraničí prokládá tvorbu dalšími vlivy, ať už je to funk, hip hop, nebo elektronika. Ostatně, přesně tam my vidíme budoucnost jazzu.

Může jazz právě pomoci těmto kombinaci přilákat i další fanoušky a třeba i mladou generaci, která vyznává často spíše jiné žánry?

Právě kombinace žánrů byla vždy naše cesta, jak nejenom mladé lidi otevřít jazzu. Roky zpátky byl jazz skoro sprosté slovo, hudba do výtahu nebo posh restaurace. To se hodně změnilo a mě těší, že je jazz nyní o poznání populárnější. Třeba právě kombinace s hip hopen či elektronikou je cesta k současné mladé generaci. A hlavně je to dobrá kombinace.

Do Prahy dorazí třeba i Yarah Bravo, což je třeba pro mě ikona hip hopu a RnB. Jaký je váš osobní tip, co rozhodně na festivalu nezmeškat?

Yarah Bravo je určitě jedním z nich. Původně měla přijet na koncert už v roce 2019, bohužel onemocněla a pak při-



Jan Gregar stojí za celou řadou různých festivalů. MLADÍ LAĎI JAZZ

šel covid. Takže mám velkou radost, že to konečně vyjde. Vyzdvihnout musím však také Mononeona, krále avant funku, držitele Grammy a posledního basáka Prince. Jsem hodně zvědav na Acid Arab, kteří kombinují západní elektroniku s tradičními východními rytmy. A moje trvalá láska je Alfamist. Ti kombinují jazz a alternativní hip hop.

Proč zrovna Holešovičká tržnice, bude mít i prostředí nějaký vliv pro akci a návštěvníky?

Už dlouho jsme si pohrávali s myšlenkou udělat akci v industriálním prostoru, který nás hodně láká. V rámci tří hal vytvoříme speciální areál, naši vizuální odborníci si s prostorem budou taky pěkně hrát. Chceme pro návštěvníky vytvořit výjimečný zážitek nejen pro uši, ale i všechny další smysly.

Chystáte právě i speciální světelný design a doprovodný program. Na co se můžou lidé tedy kromě hudby těšit?

Součástí Mladí laďi jazz je výstava Elektrosalon, která přibližuje tvorbu autorů, kteří

začínali jako takzvaní visual makers na akcích. V rámci programu budou probíhat speciální hudební sety, zároveň se unikátně pro lidi otevře i prostor depositáře Chemistry Gallery.

Stojíte i za dalšími kulturními akcemi jako Praha žije hudbou nebo Mladí laďi dětem. Jste na něco speciálně pyšní, nebo má každá ta akce své důvody a publikum?

Pyšný jsem upřímně na všechno. Každý z našich projektů vznikl s důvodem něco pozitivně ovlivnit. Je neuvěřitelné, kam některé z našich projektů došly, včetně Mladí laďi jazz. Před patnácti lety jsme si nepředstavovali, kam se s naším jazzovým festivalem dostaneme. Nebo že budeme organizovat vrchol občanských oslav sametové revoluce v podobě Koncertu pro budoucnost. Ale ať už jde o jazz, živé umění ve veřejném prostoru, vzdělávání dětí, či občanskou společnost, chceme našimi projekty přinášet pozitivní impuls společnosti.

Bližší se zmíněný Koncert svobody, který se koná symbolicky 17. listopadu, jak je v dnešní době důležitá svoboda?

Svoboda je stejně důležitá jako vždycky, nicméně může se zdát, že je ohroženější než dřív. Za svobodu však musíme pořád bojovat, ten boj podle mě nikdy nekončí. Jak říkal Václav Havel, svoboda a odpovědnost jsou dvě strany téže mince. A my máme odpovědnost bránit naši svobodu, protože se ukazuje, že je mnoho těch, kteří nás o ni chtějí připravit. PAVEL URBAN



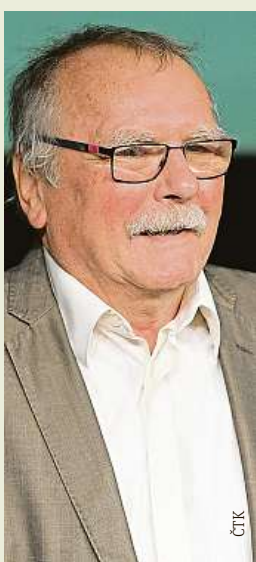
New York

Finalistky letošního ročníku Eurovize, členky kapely Vesna, se staly ambasadorkami celosvětové iniciativy Equal platformy Spotify se singlem Wolfrunners. Minulý týden se jejich fotka objevila na Time Square. MET

REST A REDZED

6

Tolik kol bude mít show Red Bull Soundclash, při které se utkají 30. listopadu ve Foru Karlín Rest a Redzed. Oba umělci budou muset překonat své tvůrčí limity, aby získali přízeň publika. Zazní skladby obou interpretů, ale často v nečekané podobě. Vstupenky jsou na redbull.cz/soundclash. MET



Pan textař

Ve věku 81 let po dlouhé těžké nemoci zemřel textař a libretista Eduard Krečmar, autor hitů pro mnoho hvězd tuzemské populární hudby. Otextoval mimo jiné písně Karla Gotta, Petra Nováka, Jitky Zelenkové nebo Mikiho Volka. ČTK

INZERCE

Kancelář rádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Pronájmy - nabídka

• NABÍZÍME 175 - 176,60 Kč/HOD za pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. Směny dle Vašich možností s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Nabízím pokoj pro 1 osobu, neprůchozí, vybavený, P5, dlouhodobě, bez zvířat. Cena 8700 Kč, spolubydlení od 10/2023. Email: nicneninahoda1@seznam.cz

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. Tel. 605845088

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Sumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 723 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• Máte nemovitost se kterou si nevíte rady? Mohu vykoupit dům - byt - pozemek. Mělník, Kralupy, Neratovice. Solidnost zajištěna. Tel. 605477477

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dlhu nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• Dobře zaplatím za BYT, dům. Nabízím možnost dožití seniorů. Případně dluhy uhradím, záloha. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115



Nemovitosti - nabídka

Se spolumajiteli není řeč?



Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolumajitelů. skaycapital.cz

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



PROFIMEDIA

Hýbejte se
i v pokročilém věku

Dávejte si pozor na vyšší hladinu cholesterolu a také cukru v krvi

Kardiovaskulární onemocnění jsou celosvětově nejčastějším zabijákem, který je příčinou více než 20 milionů úmrtí ročně.

Zdraví nezávisí jenom na léčbě, ale i na tom, jak se o své tělo staráme celý život. Přitom až v osmdesáti procentech lze těmto onemocněním předcházet.

Cukrovkáři patří k těm nejohroženějším

Srdci neprospívá spousta věcí – kouření, strava s velkým podílem tuků a cukrů, ale i například vysoký krevní tlak či cukrovka. Právě ta bývá pro kardiovaskulární systém vysoce riziková. „U lidí s cukrovkou srzhého. typu je až dva-

krát vyšší pravděpodobnost vzniku srdečních onemocnění a mozkové mrtvice než u lidí bez diabetu. Kardiovaskulární problémy jsou navíc hlavní příčinou úmrtí těchto pacientů,“ upozorňuje profesor Michal Vrablík z III. interní kliniky VFN a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

U diabetiků 2. typu existuje vyšší riziko srdečních problémů z několika důvodů. Významným faktorem je vysoká hladina cukru v krvi, která může poškodit cévní stěnu. Toto poškození zvyšuje pravděpodobnost přítomnosti tukového materiálu, jako jsou tuky a cholesterol v cévách, který může nakonec vést k jejich zúžení a následně ke snížení průtoku krve.

„Pokud k tomu dojde, krev tlačí na cévní stěnu velkou silou – tento stav je také známý jako vysoký krevní tlak. Srdce a cévy pak mají mnohem

těžší práci při rozvádění krve po těle. To časem srdce poškozuje a může způsobovat nepravidelný srdeční tep, infarkt myokardu nebo mrtvici,“ vysvětluje profesor Vrablík.

Platí také, že s přibývajícím věkem je u pacientů s cukrovkou vyšší riziko srdečních onemocnění a mrtvice – u dospělých ve věku 60 let zkracuje výskyt cukrovky 2. typu a kardiovaskulárních onemocnění průměrnou délku života až o 12 let. Špatnou zprávou je, že i když je hladina glukózy v krvi dobře regulována, riziko problémů souvisejících se srdcem se tím nesnižuje.

Jen třetina ví, jak na tom doopravdy je

„Přestože máme k dispozici moderní možnosti léčby a statistiky úmrtí vykazují sestupný trend, jsou kardiovaskulární onemocnění bohužel stále



Nemocem je lépe předcházet prevencí a kontrolami. MAFRA

nejčastější příčinou úmrtí,“ konstatuje Richard Česka, předseda České internistické společnosti. „Z tohoto důvodu jsou nemoci srdce a cév nejzávažnějším zdravotním problémem, ačkoli si to řada pacientů příliš k srdci nebere. Navíc úmrtí na základě kardiovaskulárních nemocí tvořila z poloviny ischemická

choroba srdeční, projevující se například infarktem. Právě tato choroba má přímou souvislost se zvýšenou hladinou cholesterolu,“ říká Richard Česka,

Vyšší hladinu cholesterolu má podle odborníků na kardiologii až osmdesát procent dospělých. Nejdůležitější je ovšem znalost hladiny LDL cholesterolu v krvi, tedy toho „zlého“. Ten se může ukládat v cévách, snižovat průtok krve, podporovat vznik krevních sraženin a tím výrazně zvyšovat riziko kardiovaskulárních nemocí, jako je infarkt nebo mrtvice. Podle průzkumů si ročně nechá změřit hladinu cholesterolu v krvi zhruba polovina rizikové populace, ale jen třicet procent z nich ví, jakou má hodnotu LDL cholesterolu. To ovlivňuje jak jejich chování ve smyslu preventivních opatření, tak současně přístup k užívání léků. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU

UDRŽET VÁŠ CHOLESTEROL POD KONTROLOU



Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

Pomáhá udržovat normální **hladinu cholesterolu** a tuku v krvi.

Posiluje **imunitní systém** a působí jako **antioxidant**.

Díky fermentaci **nedráždí zažívací ústrojí** a je **bez zápachu**.

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ



Doplňek stravy

**SLEVA
25 %**

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte **slevový kód METRO232** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31.10.2023.

www.terezia.eu

Co dělat, když vlasy neúměrně padají? Na vině může být stres

Řídnoucí vlasy a nastávající pleš jsou problémy nejen mužů, ale také žen.

Odborníci tvrdí, že neškodné je, pokud lidem denně vypadne 100 až 200 vlasů. Pokud ale začne křtice viditelně řídnout, je dobré upozornět.

Padání vlasů (alopecie) není problémem jen mužů, postiženy jsou i ženy. U nich bývá hlavním důvodem nízká hladina estrogenů v důsledku hormonálních změn během těhotenství a kojení, případně menopauzy.

U mužů začíná ubývání vlasů zpravidla dříve a pomalu – nejprve se vytváří kouty či lysiny na temeni hlavy. Mluvíme o takzvané androgenní alopecii, což je vlastně citlivost vlasových kořínek na testosteron, tedy mužský po-

hlavní hormon. Pokud má muž vlivem genetiky citlivé koříčky na dospělé hladiny testosteronu, i při normálních hladinách mužských pohlavních hormonů se vlasové koříčky ničí a vlasy vypadávají. Toto hormonálně podmíněné vypadávání vlasů se u mužů dědí.

Vlasy ale mohou u obou pohlaví vypadávat i vinou stresu, nedostatku minerálů, alergie na léky nebo také nadměrného užívání vitamínu A či selenu. Vypadávání také může začít při náhlém úbytku hmotnosti.

Jak o vlasy pečovat?

O pokrývku hlavy je potřeba se správně starat. Stres, únava či nevyvážená strava mohou, stejně jako nesprávně zvolené produkty, s kvalitou vlasů pořádně zatrást. Základním stavebním kamenem je keratin, který ovlivňuje jejich kvalitu, hustotu, lesk

a celkový vzhled. Pokud v těle keratin chybí, nastávají problémy. Aby fungoval tak, jak má, je nutné ho živit proteiny, které do těla přijímáme stravou. „Pokud v našem jídelníčku chybí potraviny bohaté na bílkoviny, vlasům se nemůže dostávat dostatečného množství keratinu a dochází k jejich oslabení, lámání a vypadávání. Potraviny bohaté na bílkoviny jsou například maso, vejce, sójové výrobky či luštěniny. Ideální množství proteinů, které bychom měli denně přijmout, se pohybuje mezi 0,8 a 1,5 g na kilogram hmotnosti,“ vysvětluje Ivana Lánová, odborná konzultantka lékáren BENU PharmDr.

Vitaminy jsou základem

Kromě bílkovin je třeba tělu dodat i dostatečné množství vitaminů a minerálů. „Především vitamín B7 příznivě ovlivňuje stav našich vlasů.



Vlasy mohou u obou pohlaví vypadávat i vinou stresu, nedostatku minerálů nebo nadměrného užívání vitamínu A či selenu. PROFIMEDIA

Nazývá se též vitamín H či biotin. Přirozeně se vyskytuje například v pivovarských kvasnicích, mléku, vaječném žloutku a játrech,“ vysvětluje Ivana Lánová. Tento vitamín je důležitý i pro udržení normálního stavu pokožky a sliz-

cích a padajících vlasů je i nedostatek vitamínu B12, který se vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu – v mase či vejcích. „V případě alergií, vegetariánů a veganů je proto nutné ho denně doplňovat,“ radí Ivana Lánová. KAMILA HUDEČKOVÁ

Plísňě - mykózy nohou a nehtů může dostat každý, ale nemusí mu zůstat

Plíseň je nesystémové označení skupiny hub, které mohou vyvolávat mykotické onemocnění, proto si z nich smaženici neuděláte.

Plíseň se na nohách projevují nadměrnou potivostí, zápachem, rozpraskanými patami, olupováním kůže na ploskách, macerovanou (sýrovitou) nebo rozpraskanou kůží v mezíprstí, zahnědlými, či ztluštěnými nehty.

Pomůže Vám mikroorganismus *Pythium oligandrum*, který přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty "chytrá houba" proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vláknkách (hyfách) zdraví ohrožujících plísni. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plíseň) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z ničeho jiného než z plísni a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Pro péči o nohy a nehty náchylné k potivosti, zápchu a kůži i nehty se sklonem k plísním je určena řada přípravků Biodeur.

Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** a **BIO BIODEUR 3x5g** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Nové přípravky s chytřou houbou s jednoduchou aplikací zlepšující komfort života jsou **BIO BIODEUR NAIL OIL** - olej na nehty se sklonem k plísním a **BIODEUR FOOT OIL** olej na nohy se sklonem k plísním.



Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

Demence k přirozenému stáří nepatří. Počty pacientů rostou

Běžné zapominání ve stylu – kde mám zase ty brýle nebo klíče od auta – patří ke každodennímu životu.

Pokud se zapominání projevuje tak, že negativně ovlivňuje zdraví či dokonce život člověka, je potřeba konat. Stařecká demence, jak mnozí nazývají stav, kdy senior zapomíná, není schopen si dát do souvislosti běžné informace, ztrácí soudnost, zkrátka do slova se mění před očima, odborníci nepoužívají.

„Hovoříme-li o demenci při Alzheimerově či Parkinsonově chorobě, jde o vaskulární demenci. Ale rozhodně se nejedná o přirozenou součást stárnutí,“ vysvětluje primář geriatrického centra Pardubické nemocnice Vojtěch Me-

zera. Počty pacientů s Alzheimerovou nemocí či jiným druhem demence dlouhodobě rostou.

V Česku s demencí žije 140 tisíc lidí, z toho asi 60 procent má Alzheimerovu nemoc. Velké množství nemocných o své chorobě ale podle lékařů neví, a reálné číslo tak může být až o polovinu vyšší. Poruchy paměti jsou dle expertů jedním z prvních příznaků Alzheimerovy nemoci.

Odušňují buňky v mozku

Důvodem toho, že člověk začne neúměrně zapomínat, je počínající odumírání nervových buněk, ve kterých se hromadí určitá bílkovina, která tam nepatří. Nebo může být mozek nedostatečně zásoben krví.

Každopádně nemoc zásadním způsobem zasahuje do kvality života nejen pacienta, ale i osob, jež o něho pečují. Nemocný přestává poznávat



Nemoc zásadním způsobem zasahuje do kvality života nejen pacienta, ale i osob, které o něho pečují.

PROFIMEDIA

své blízké, zapomíná vše, co znal, neorientuje se v čase i prostoru, nerozumí významu slov, neumí použít předměty, které denně používal, ztrácí hygienické návyky. Přesné příčiny nemoci nejsou známy, ale významnými

factory jsou vyšší věk, dědičnost a i nezdravý životní styl.

Mini-Cog test

Včasná diagnóza je klíčová. Sice se nedá nemoc vyléčit, ale dá se zpomalit. Slouží k tomu preventivní prohlíd-

ky, kdy by měl u seniorů nad 65 let věku praktický lékař jednou za dva roky provádět výkon s názvem Časný záchyt demence v ordinaci praktického lékaře. Při tomto vyšetření se používá takzvaný Mini-Cog test, podle jehož výsledku lékař stanoví léčebný postup. Jedná se v podstatě o výkon screeningový, kdy je testována široká riziková populace ve vybrané cílové skupině, aniž by dané osoby měly příznaky „hledané“ choroby. Praktický lékař také provádí zpřesňující diagnostiku – standardizovaný test mentálních funkcí, a také zajišťuje návaznou péči o pacienta s demencí. Test zabere jen několik minut. Pacienti si při něm musí zapamatovat tři základní slova a zakreslit čas do ručičkových hodin. Podle výsledného skóre pak lékař určí, zda se u pacienta projevují první známky nemoci.

KAMILA HUDEČKOVÁ

Tebokan®

Pro lepší paměť a koncentraci



Egb761®

*č. 1 mezi léky na vnímání, učení a paměť (kognitiva)

*č. 1 mezi přípravky z Ginkgo biloba v lékárnách ČR

*č. 1 mezi léky na zlepšení metabolismu a prokrvení mozku (nootropika)

Zdroj: IQVIA, 2019 – 07/2023, kusy, hodnota, prodej do lékáren v ČR

Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoulaločného (Ginkgo biloba) EGB 761®. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

metro®



**MOJE
MĚSTO
MOJE
METRO**

Lidé se nemusejí defibrilátorů bát

Záchranáři pomáhají překonat strach, když dojde k ohrožení života.

Jihomoravští záchranáři ročně evidují na 800 resuscitací. K člověku se zástavou srdce se jako první mnohdy dostanou laici, kteří zahájí oživování podle rad operátorky. „Ideální je 100 až 120 stlačení za minutu do hloubky pěti až šesti centimetrů,“ říká mluvčí záchranářů Michaela Bothová.

Náročná, ale lze ji zvládnout
Resuscitace je fyzicky i technicky náročná, správné provedení zájemcům vysvětlují v brněnském Vida centru. „Máme workshopy pro děti i dospělé, kde se zájemci dozvědí, co se stane s tělem při zástavě oběhu, že srdce pře-

stane pumpovat krev a asi po pěti minutách dochází k nevratným změnám organismu. Proto je tak nutné hrudník stlačovat a krev rozproudit. Důležité je si uvědomit, že nejde pouze o rychlost stlačování, ale také o hloubku. Kromě toho je třeba hrudník po každém stlačení uvolnit. Je to tedy o technice, ale i o výdrž,“ sděluje Bothová.

Před zahájením laické resuscitace je nutné zavolat na linku 155 a postupovat podle pokynů operátora.

Není nutné vytahovat jazyk, je to mýtus

„Pacient by měl být na tvrdé podložce, záchránce mu lehce nadzvedne bradu, čímž dojde k uvolnění dýchacích cest, a pak může zahájit resuscitaci. Operátor radí a pomáhá udržovat tempo. Není nutné vytahovat jazyk, což je obvyklý mýtus, se kterým

se setkáváme,“ řekla mluvčí. Doporučuje, aby se při resuscitaci střídalo více lidí, kteří tempo a techniku udrží. Někoho z nich také může operátorka poslat pro nejbližší automatizovaný externí defibrilátor.

„Vysvětlujeme lidem, že tohoto přístroje se nemusí bát. Stává se ale i to, že je v přítomnosti pacienta jen senior, který resuscitaci právě kvůli fyzické náročnosti zahájit nemůže. Pak je na nás, abychom co nejdříve dorazili,“ dodala. Snaha lidí o záchranu života podle ní roste. Méně než dříve se setkává se situacemi, kdy lidé zavolají záchrannou službu, ale pacientovi jinak nepomohou. Vnímá také zvýšený zájem o kurzy první pomoci pro veřejnost, které několikrát ročně záchranáři pořádají. Roste i počet firem, které si objednávají kurzy první pomoci pro své zaměstnance. **ČTK**



ČTK

Seniorům pomohou tlačítka

Nezisková organizace Dohled na dosah otevřela v Plzni regionální kontaktní místo sociální služby tísňové péče a centrum pro asistivní technologie. Díky rozvoji a zavádění těchto technologií v pobytových zařízeních a hlavně do domácí péče mohou rodiny nebo příbuzní být výrazně blíže klientům centra. Umožňuje to třeba jednoduché SOS tísňové tlačítka a sofistikovanější nástroje (na snímku). Moderní technologie tak pomohou i přesnějším konzultacím lékařů. **ČTK**

ČTK



...přírodní cestou ke zdraví

Nastartujte Vaši IMUNITU!

Vyzkoušejte nejúčinnější produkty z pravého korejského ženšenu.



Extrakt GOLD



Kapsle F



Čaj ZEN

Pomůže i Vám:



Posiluje imunitu a chrání před viry



Odbourává stres a únavu



Zlepšuje paměť a mozkovou činnost



Reguluje krevní tlak a zlepšuje cirkulaci krve



Snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi



Zvyšuje potenci a potlačuje nežádoucí příznaky menopauzy

SLEVA 10 %
s kódem: METRO10

www.korejsky-zensen.cz

aT Korea Agro-Fisheries & Food Trade Corporation

FOOD
KOREA

BioDay

Produkty GINLAC můžete nyní zakoupit i ochutnat v prodejnách BioDay

Přístroj na spánek, náladu a deprese funguje podle lékařů výborně.

Ing. Mgr. Stanislav Termann, Ph.D., MBA, psycholog:
 „AVS přístroje používám pro své klienty více jak 10 let. Účinně pomáhají zejména při zvládnutí stresu v obtížných životních situacích, při problémech se spánkem, zlepši schopnosti učení u studentů, ale pomohou například i s koncentrací pozornosti u dětí s ADHD.“

Nasadíte si světelné brýle, sluchátka, na AVS přístroj si zvolíte program a zapnete. Biotechnologický AVS (= audiovizuálně stimulační) přístroj, vyvíjený v klinickém výzkumu přes 50 let, pracuje s frekvencemi. Když zvolíte program „Hluboký spánek“, tak brzy usnete. Rychlou frekvenci mozku vlnění, kterou jste si vypěstovali stresem, špatnými návyky, léky, apod. změni přístroj na pomalou – tím dojde k přirozenému usnutí. (Pomalá frekvence je tzv. hladina vědomí delta – změřit to lze i na EEG). Pravidelným používáním si mozek postupně znovuovojí optimální spánkový cyklus. Návrat ke kvalitnímu spánku lze s AVS přístrojem dosáhnout i při těžké nespavosti během 1-2 měsíců, a to včetně vysazení léků na spaní. Příslušné

klinické studie dokumentují i rychlejší výsledky.

PhDr. J. Nývltová říká: „Doporučuji používat nejdříve jen relaxační programy. Mnoho lidí, kteří k nám chodí, má problémy se spánkem a bere léky na spaní, ale skutečnou příčinou je přemíra stresu. A pokud pravidelně hluboce relaxujete, odstraníte stres alepší se automaticky spánek. Říkám ale hluboce zrelaxovat: například dívání na televizi nebo čtení knihy není žádná hluboká relaxace. Také doporučuji používat AVS přístroj 1 měsíc a pak teprve postupně vysazovat léky. A to se týká i stresu a únavy. AVS přístroj mohu určitě doporučit, používáme ho v praxi asi 15 let.“

PhDr. Ivan Michálek



AVS přístroje neunikly pozornosti celebrit. Mezi světové uživatele Laxmanu, nejlepšího AVS přístroje na světě, který se prodává i u nás, patří například Demi Moore, David Beckham nebo George Clooney. Podle výzkumu prestižní německé kliniky St. Charité zlepši Laxman celkovou psychickou kondici (únava, stres, deprese, koncentrace, paměť, výkonnost, spánek...) o 27% během pouhých 20 minut.

KATALOG ZDARMA

Katalog AVS a dalších biopřístrojů pro zdraví a rozvoj Vám doručíme zdarma. Stačí poslat SMS na tel.: 774 444 795 – uveďte heslo METRO, jméno a poštovní a e-mailovou adresu.

AVS přístroj:

NEW PSYCHOWALKMAN

Velmi rychlé účinky na stres, nespavost, deprese, úzkosti, ADHD a další.

Přes 40 možností / účinků.
 Zdravě, spolehlivě, bez léků.



Recenze lékařů a uživatelů na www.psychowalkman.cz.

Prodejna Galaxy Praha - odborný garant, vyzkoušení účinků zdarma, půjčovna: Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795.

Další prodejní místa - Plzeň, Jihlava, Karlovy Vary, Jablonec nad N., Ostrava, Opava, Olomouc, Jičín, Hradec Králové...
 Kontakty na www.galaxy.cz.

Galaxy

Klid v duši po celý zbytek života:

Sleva 3000 Kč!

Jen nyní: na druhý
 nejprodávanější
 AVS přístroj
 Relaxman
 Premium.

INFO:
www.galaxy.cz

Tištěný katalog objednáte přes SMS zdarma:

Poslete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na tel.: 774 444 795. Zásilku obdržíte zdarma vč. dárku: CD Relaxace a Čakry.

Oteklé a bolavé klouby – nemáte artritidu? Může se objevit kdykoli

Revmatoidní artritida je nejčastější kloubní zánětlivé onemocnění.

Chronické zánětlivé autoimunitní onemocnění, které postihuje především pohybový aparát. Nejčastěji se revmatoidní artritida projevuje u kloubů kolene, zápěstí a prstů. Imunitní systém vytváří protilátky proti buňkám vlastního těla, čímž dochází k jejich poškození a způsobení zánětu přímo uvnitř kloubu. Ten se může rozšířit i mimo, například do okolních svalů a šlach. Pokud není onemocnění léčeno včas, může dojít až k nezvratnému kloubnímu poškození. V Česku trpí touto nemocí přibližně 91 tisíc pacientů. Za dva roky by to mohlo být dokonce až 143 tisíc pacientů.

Tříkrát častější je u žen

Artritida se může projevit u jakéhokoliv jedince napříč generacemi. Mnohdy však postihuje osoby v produktivním věku, a to zejména ženy, u nichž je nemoc až tříkrát častější.

„Artritida je zánětlivé onemocnění, které se projevuje proteplením a zduřením kloubní výstelky, tvorbou kloubního výpotku a bolestí. Spektrum pacientů je široké, závisí na příčině, ale artritida může postihnout děti, dospělé i seniory. Příčiny onemocnění jsou v zásadě dvě. Zprvu infekční, kdy zánět v kloubu je vyvolán bakterií. Druhou příčinou je, že dojde k zánětu kloubu na podkladě autoimunitní reakce, poté hovoříme o různých formách revmatoidních artritid,“ vysvětluje lékař Nemocnice AGEL Říčany Jan Ježek.

V první fázi je nemoc spojena především s otoky klou-

bů, zvýšenou citlivostí, ztuhlostí a jejich bolestmi. „Hybnost se pak postupně zhoršuje a bez léčby zpravidla vede k výraznému omezení pohyblivosti daného kloubu, případně může vést i ke kloubním deformitám,“ doplňuje Ivana Lánová, odborná konzultantka BENU lékáren.

Kýčel a koleno

Mezi další příznaky revmatoidní artritidy patří často únava nebo vyčerpání. Objevuje se i zvýšená teplota, nechutenství, ztráta hmotnosti nebo psychické potíže. Kromě kloubů může artritida napadat také srdce, cévy, ledviny, plíce či oči nebo pokožku.

„Léčba závisí na příčině artritidy. U infekčních je nutno podávat vysoké dávky antibiotik, ideálně podle citlivosti bakterie, nezávadka je nutná kloub chirurgicky zrevizovat a vyčistit. U autoimunitních artritid je léčba na-

DŮLEŽITÝ KLOUB

Klíčem k udržení zdravých kloubů je dostatečný pohyb. Ten je důležitý pro zachování svalové hmoty a pohyblivého rozsahu všech kloubů. Ideální je zařazení procházek nebo plavání, které klouby zbytečně nezatěžují.

- Podstatné je i dodržování zdravé a pestré stravy, bohaté na potřebné živiny, včetně vitamínů a minerálních látek. Do jídelníčku je dobré zařadit potraviny s obsahem vitamínů C, E, D a nenasycených mastných kyselin.
- „Na příjem látek přispívajících k výživě kloubů je nutné dbát obzvláště tehdy, pokud

jsou klouby více namáhány nebo pokud artritidou trpí některý z příbuzných,“ doporučuje Ivana Lánová z lékáren BENU. **HUD**



PROFITMEDIA

stavena revmatologem, existuje široké spektrum preparátů ovlivňujících toto one-

mocnění,“ dodává říčanský lékař z nemocnice AGEL Jan Ježek. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Colafit

AKUT Pro

- masážní krém s kyselinou hyaluronovou a kolagenem s komplexním účinkem, určený k rychlé úlevě při bolesti svalů a kloubů
- při použití dochází k prokrvení pokožky, což zlepšuje vstřebávání regeneračních složek do hloubky v místě bolesti
- nezanechává mastný film na pokožce
- složení obohaceno o kolagen, mentol a kafr, navíc s kostivalovým extraktem

Vyzkoušejte také ve formě kolagenových kostiček:



Produkty Colafit jsou doplňky stravy. Produkt Colafit AKUT Pro je kosmetický přípravek. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Bližší informace najdete na www.senimed.cz.

SENIMED



Jak poznat alzheimеровou chorobu?

Včasné rozpoznání demence není vždy snadné. Nemocný obvykle poruchu sám nepozná, nebo se stydí a příznaky maskuje. Mírné poruchy myšlení a zapomínání jsou často okolím mylně považovány za přiměřené věku, a to i v případě závažnějších výpadků paměti. Narušených schopností si můžete všimnout nejčastěji při běžném rozhovoru.

Indicií mohou být časté nepřesnosti, logické chyby v odpovědích, obtížné hledání slov při komunikaci, nevybavování si některých událostí a údajů. Pacienty přivádí k lékaři nejčastěji potíže s pamětí a myšlením. Často ale upozorní na problémy lékaře spíše rodina nebo přátelé. Postupně může nemoc vést až ke změně celé osobnosti, přičemž primární poruchou bývá zhoršení poznávání, inteligence a pamě-

ti, často dochází ke změnám emocí a chování.

Péče o klienty s Alzheimerovou chorobou je náročná v pokročilém stádiu demence se rodina obvykle neobejde bez kvalifikované pomoci. Sama by totiž péči nezvládla. U každého je projev i průběh nemoci jiný, a tak je na pečujícím, aby zvažil nakolik a jak dlouho je nemocný člověk schopen být doma sám a kdy vyžadu-



je neustálou přítomnost druhé osoby. Někdy nezbyvá nic jiného než 24 hodinová péče, kterou nabízí ve všech svých zařízeních i společnost ALZHEIMER HOME, člen skupiny Penta Hospitals.

Specializací je komplexní péče o osoby s Alzheimerovou chorobou a ostatními onemocněními způsobujícími demenci. Klientům zde vytváří nový domov. Rodinná atmosféra, bezpečí a pohodlí klientů je stěžejní. Více než 30 zařízení po celé České republice nabízí ALZHEIMER HOME.

Centra nabízí ubytování většinou ve dvoulůžkových po-

kojích s vlastním bezbariérovým sociálním zařízením. Pokoje jsou vybavené, ale každý klient si může přinést obrázky, fotografie, drobné předměty, zkrátka to, co měl rád. Tyto věci navodí pocit domova a také pomáhají při reminiscenčních terapiích.

Byla Vašemu blízkému diagnostikována demence?

- Potřebujete více informací jak dál?

- Jste pečující osoba o člověka s demencí a hledáte pomocnou ruku, radu, podporu?

- Hledáte místo, kde je individuální přístup, laskavost

a pochopení základem?

- Líbilo by se Vám prostředí, ve kterém se klienti cítí jako doma?

Nabízíme

- Bezplatné poradenství týkající se péče o člověka s demencí.

- Podporu a pomoc v péči o osoby s demencí.

- Řešení v případě zhoršení zdravotního stavu nemocného či změny možností pečujících.

Více informací na www.alzheimerhome.cz



alzheimer home

Pojďte s námi tvořit domov

Rosteme a hledáme:

Zdravotní sestry

Pečovatelky a pečovatele

www.alzheimerhome.cz/kariera

„I já mám možnost dělat svět lepším.“

Tipy, jak mít zdravé ledviny

V ohrožení jsou hlavně diabetici.

Každý den jimi projde až 1500 litrů krve a přefiltrují až 170 litrů moči. Reč je o ledvinách, které jsou v lidském těle naprosto klíčovým orgánem. Až 10 procent dospělé populace v Česku má přitom ledviny poškozené, často kvůli diabetu 2. typu, a ty pak nefungují, jak by měly.

Dostatek vody je základ

Aby ledviny mohly účinně filtrovat odpadní látky z těla, potřebují vodu. „Není třeba množství přehánět, uvádí se 35 mililitrů vody na kilogram tělesné váhy za den. Samozřejmě ale také záleží na tělesné aktivitě nebo místě, kde se člověk pohybuje. Pokud fyzicky pracuje na slunci, vypotí za hodinu až litr vody, adekvátně k tomu musí pít. To stejně však neplatí pro člověka, který sedí celý den v klimatizované kanceláři,“ říká Jiří Orság, nefrolog z Fa-

kultní nemocnice Olomouc. Při nedostatku vody se ledviny musí více namáhat, zároveň je moč silně koncentrovaná, což nahrává vzniku krys-talů a močových kamenů.

Opatrně se soli a minerálkami

Než by řada lidí pila vodu z kohoutku, sáhnou raději po balené vodě. Lékaři však odrazují od nahrazování obyčejné vody minerálkami. „Slabě mineralizované vody jsou v pořádku, u středně mineralizovaných už více než půl litru denně není vhodné. Vysoce mineralizované vody by pak zdravý člověk neměl pít prakticky vůbec, ty jsou určeny pouze pro léčebné účely. Často obsahují sodík a další ionty, které zatěžují nejen ledviny, ale i kardiovaskulární systém,“ vysvětluje Orság. Podobně také varuje před nadbytečným solením.

Zdravá strava a pohyb

Cestou je zaměřit se na vyváženou stravu s dostatečným množstvím ovoce, zeleniny, celozrnných produktů a bíl-

kovin. „Zdravý jídelníček v kombinaci s pravidelným pohybem pomůže předcházet chorobám, které poškozují ledviny nejčastěji, tedy diabetu 2. typu, vysokému krevnímu tlaku a ateroskleróze neboli kornatění tepen. Pozor také na zbytečně velké množství bílkovin ve stravě, i to může při dlouhodobé konzumaci vést k poškození ledvin,“ upřesňuje Orság.

Omezit alkohol i cigarety

Přestože alkohol jako takový samotné ledviny podle lékařů nepoškozuje, jeho konzumace je pro tento důležitý orgán náročná. „Při odbourávání alkoholu vznikají v těle různé odpadní látky, které musí organismus vyloučit, což se děje částečně i přes ledviny. Ty významně zatěžuje například pití piva, kterého do sebe člověk dostane hodně v krátkém čase. Pivo také obsahuje různé minerály, které přes ledviny musí projít,“ vysvětluje Jiří Orság s tím, že alkohol působí také diuretický, tedy zvyšuje vylučování

tekutin. Konzumace většího množství piva tak paradoxně může způsobit dehydrataci.

Kouření dlouhodobě poškozuje cévy, včetně těch, které vyživují ledviny. To po čase vede k poškození samotného orgánu. Krev kuřáků navíc do ledvin přenáší méně kyslíku, což jim vůbec neprospívá.

Pozor na léky

Některé volně prodejné přípravky mohou při nadužívání představovat riziko. „U protizánětlivých léků typu Ibuprofen může při dlouhodobém užívání docházet k horšímu prokrvování ledvin, a tím pádem i k jejich poškození. Je proto vhodné takové užívání konzultovat s lékařem,“ popisuje Orság a dodává: „Jedna až dvě tabletky za měsíc na bolest hlavy však riziko nepředstavují.“ Léky na bázi paracetamolu podle něj ledvinám neškodí, reálně však u nich hrozí předávkování a poškození jater. U léků na předpis je dobré řídit se doporučením lékaře. **MET**

POD KONTROLOU

Při diabetickém onemocnění je důležité sledovat hladinu cukru v krvi a stav konzultovat s lékařem.

- Diabetes 2. typu je jednou z nejčastějších příčin poškození ledvin. „Dnešní medicína nabízí celou řadu způsobů a prostředků moderní léčby, které diabetickým pacientům chrání ledviny už v počáteční fázi onemocnění. Je velká škoda, když k nám přijdou ve stavu, kdy už jejich ledvinám nemůžeme pomoci,“ popisuje Orság.
- Podobnou pozornost jako cukrovce lékaři doporučují věnovat i vysokému krevnímu tlaku nebo srdečnímu selhání, které se často s cukrovkou pojí a zdraví ledvin výrazně škodí.
- Další informace na webu osladtocukrovce.cz. **MET**



MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D.



BREAST UNIT
PRAGUE

Screeningové centrum
pro diagnostiku a léčbu
onemocnění prsu

Objednejte se na preventivní vyšetření včas.

Vyšetřujeme všechny ženy bez ohledu na věk, bydliště, pojištění a národnost.

- ⊕ Objednací termíny nabídneme dle Vašich potřeb.
- ⊕ Přístupujeme ke každé klientce individuálně a s citlivou péčí.
- ⊕ Využíváme nejmodernější diagnostické vybavení.
- ⊕ Předáme Vám zprávu ihned po vyšetření.

MAMMA CENTRUM OPATOV
Líbalova 2348/1
Praha 4 – Chodov

MAMMA CENTRUM HRADČANSKÁ
Bubenečská 284/12
Praha 6 – Dejvice

Objednání + 420 775 13 11 11
online na www.buprague.cz
f buprague @ breastunitprague

BRZY VYDÁME

ZDARMA až 100 kusů

Nejnovější generace Trojmagnetických Opasků KNEE REGENERATION
proti bolestem kolen a všem ostatním bolestem
s nimi spojenými!

Akce začíná příští týden, takže ještě máte čas
se přihlásit do seznamu příjemců na čísle:

555 441 695

POKUD jste se narodili
před rokem 1973 a:

**jste unaveni z dlouhodobých
bolestí** kolen, nohou a zad,
kterých se chcete nadobro zbavit,

trpíte artritidou,
revmatismem, chronickou
degenerací a otoky kolen,

stěžujete si na problémy
s pohybem a prováděním
nejjednodušších činností,

trápí vás pocit tření, píchání
a křupání kolen

nebo trpíte jinými neduhy...

...získejte svůj Trojmagnetický Opasek KNEE REGENERATION
proti bolestem kolen a souvisejícím bolestem, bojuje proti všem
zánětům a prospívá zdraví při degeneraci, artritidě a revmatismu.

100 kusů nejnovějšího modelu Trojmagnetického Opasku KNEE REGENERATION čeká skladem na odeslání! Každému, kdo zavolá do 27.10.2023, je rozdáme ZCELA ZDARMA – kdo dřív přijde, ten dřív mele. Datum narození je nutné potvrdit ústně po telefonu.

Nechirurgická, beztabletová kúra Trojmagnetickým Opaskem trvale odstraňuje bolesti kolen jakéhokoli druhu, což je prokázáno a podpořeno desítkami studií

a odborných názorů. K úlevě od bolesti ho stačí nasadit na koleno a nosit minimálně 60-90 minut denně. 4 sektory naplněné špičkovými biomagnety hlubokého buněčného dopadu s celkovou silou až 2000 gauss stimuluji receptory v kloubech a obnovují přirozenou hustotu synoviální tekutiny. Přirozené magnetické a infračervené pole generované opaskem působí na bolavý mezikloubní prostor, odstraňuje záněty a nenávratně a trvale uleví od bolesti.

Tento absolutní favorit a bestseller vyrábí přední výrobce rehabilitačních a analgetických produktů proti bolesti s celosvětovou působností. Během pár sekund můžete nasadit i na velmi bolavé a oteklé koleno. Díky odolným a příjemným materiálům té nejvyšší kvality vám bude sloužit roky.

**Proč ROZDÁVÁME
Trojmagnetický
Analgetický Opasek
KNEE REGENERATION?**

Nejsme charita. Nehodou a nedbalostí přepravní společnosti máme celou paletu opasků KNEE REGENERATION v poškozených obalech. Jejich obsah je nezávadný a neporušený, přesto však podle předpisů nejsou výrobky v poškozených obalech vhodné k prodeji. To je důvod, proč bylo rozhodnuto darovat tyto vysoce kvalitní Trojmagnetické Opasky KNEE REGENERATION – ZCELA ZDARMA v náhradním balení.

Tato nabídka je garantována pouze do: 27.10.2023

ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK. Doporučujeme vám, abyste si pospíšili a zavolali na číslo:



555 441 695

hned teď, abyste to stihli, než dojdou zásoby **ZDARMA.**

! POZOR: limit je 1 kus na domácnost.

Jedinečný software

Umělá inteligence pomůže historikům z celého světa.

Ve spolupráci se specialisty z Massachusettského technologického institutu (MIT) v USA vzniká v Masarykově ústavu a Archivu Akademie věd ČR unikátní software. Umožní prohledat a spojit obrovské množství digitalizovaných historických pramenů a pomocí umělé inteligence je vyhodnotit.

Například k badatelce z Argentiny se dostane originál



Sídlo renomované americké univerzity MIT ARCHIV

německy psaného dopisu z protektorátu Čechy a Morava, dejme tomu z okresu Kladno. Dopis pečlivě naskenuje a vloží do specializovaného

softwaru. Ten jí dopis přečte a přeloží. Píše se v něm mimo jiné o jistém úředníkovi vyhlášeném postihy za nedodržování vyhlášky o zákazu domácích porážek prasat. Historička si prostuduje vyhlášku, rozklikne si mapu okresu Kladno. Vyhledá, jak moc byly postihy za domácí zabití, kdo, kde a jak byl za ně postihován, životopis onoho úředníka, i to, zda byl přistižen také pisatel dopisu.

V průběhu příštího roku bude software na webovém stránce přístupný veřejnosti.

Hospicová péče a úcta k člověku



Hospic Anežky České v Červeném Kostelci

FB

Hospic Anežky České pečuje o nevyčísitelně nemocné zejména s onkologickým onemocněním v pokročilém stadiu. Zařízení se nachází v Červeném Kostelci na Náchodsku.

Celý objekt je bezbariérový s řadou odpočívadel a zimní zahradou. V hale či v čajovně si mohou pacienti i doprovázející posedět.

Hospic pořádá benefiční kulturní akce, tou nejbližší je 7. ledna Tříkrálový koncert v kostele sv. Jakuba Většího v Červeném Kostelci.

Důležité tipy pro deváťáky

Schola Pragensis – veletrh pražských středních škol pořádaný magistrátem každoročně už od devadesátých let – by neměla minout žádného deváťáka.

Na 28. ročníku veletrhu získají budoucí středoškoláci přehled o nabídce středních škol, informace o podmínkách přijetí, podrobnosti o průběhu

studia nebo o možnostech budoucího uplatnění.

Každoročně dorazí na Scholu Pragensis přes 30 tisíc návštěvníků. Ve všední dny dopoledne převažují prohlídky žáků 8. a 9. tříd základních škol s učiteli, o víkendech pak přicházejí uchazeči o studium s rodinou nebo kamarády. Vybírat zde mohou ze spe-

cializovaných škol i řemeslných oborů. Vstup pro návštěvníky je zdarma.

Veletrh doplní různé workshopy a semináře. Součástí bude i hra Technikiáda, která pomůže žákům základních škol poznat své silné stránky a nasměruje je ke středním školám, které jsou pro ně optimální.

Klíčem k dostupnějším lékům jsou klinické studie. Víte, jak probíhají?

Quinta – Analytica s.r.o. pomáhá s vývojem léků napříč kontinenty již více než 25 let.

Proč se klinické studie provádí?

Výzkum a vývoj léků je velice náročný proces, časově i finančně, může trvat i desítky let a stát mnoho milionů korun. Proto má výrobce, který do vývoje nového léku investoval, po určitou dobu výhradní právo na jeho výrobu. Po vypršení této zákonné ochrany však mohou daný lék začít vyrábět i jiné firmy. Pak mluvíme o tzv. generických lécích.

Je velmi pravděpodobné, že jste se s nimi setkali i vy. Vzpomeňte si na situaci, kdy jste přišli do lékárny a lék, který jste chtěli, nebyl dostupný. Lékárník vám místo toho nabídl dostupnou alternativu se stejnou účinnou látkou a v ten moment jste se stali uživateli generického léku. Jedná se tedy o stejně účinnou a bezpečnou variantu originálního léku dostupného na trhu. I přesto je povinností každého výrobce ověřit, a především prokázat, že jeho generický lék svým působením a kvalitou odpovídá originálu.

V tento okamžik přichází na řadu společnost *Quinta – Analytica*, která tato ověření provádí formou tzv. bioekvivalenčních klinických studií.

Na své vlastní klinice v Praze 10 jich za téměř 20 let provedla již více než 300. Celý proces klinické studie je pečlivě a přísně posuzován etikou komisí společně se Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Nesmíme však opomenout, že aby studie mohla být úspěšně provedena, je potřeba, aby se jí zúčastnil dostatečný počet zdravých dobrovolníků.

A jak klinická studie probíhá?

Prvním krokem je registrace do portálu klinických studií společnosti. Dobrovolník je následně lékařem podrobně informován o všech detailech průběhu studie a samozřejmě mu jsou zodpovězeny veškeré jeho dotazy.

V případě jeho přetrvávajícího zájmu o účast ve studii následuje podpis informovaného souhlasu. Dalším krokem je podrobné kontrolní lékařské vyšetření včetně kompletního biochemického vyšetření vzorku krve a moči a EKG vyšetření. Něco podobného jako běžná preventivní prohlídka u praktického lékaře ovšem v širším rozsahu.

Jestliže je dobrovolník na základě výsledků shledán

JAKÉ JSOU BENEFITY, POKUD SE STUDIE ZÚČASTNÍTE?

- Svou účastí přispějete k vývoji dalších cenově dostupnějších léků, které mohou být uvedeny na trh včas a pomoci tak při léčbě různých nemocí.
- Podrobné lékařské vyšetření funguje i jako prevence. Budete mít přehled o svém aktuálním zdravotním stavu včetně výsledků rozboru krve, a to vše bez zdlouhavého čekání.
- Každému dobrovolníkovi náleží za účast ve studii předem daná finanční odměna v řádu až několika desítek tisíc korun, dle doby trvání a rozsahu studie.

lékařem jako zcela zdravý, může být do studie zařazen. Účastník pak zpravidla v průběhu studie stráví několik dní

na klinice, určené pouze pro provádění těchto klinických studií na zdravých dobrovolnících. Dobrovolníkovi je

ve studii podán lék a následně se po určitou dobu odebírají malé vzorky krve. Během tohoto pobytu dobrovolníci obvykle tráví čas sledováním filmů, sociálních sítí nebo četbou dobré knihy.

Být dobrovolníkem je především poslání

Pokud byste chtěli být naším dobrovolníkem i Vy, podrobné informace Vám rádi sdělíme na telefonu 242 454 429 nebo prostřednictvím e-mailu klinika@quinta.cz. Neváhejte navštívit naše webové stránky www.quinta.cz/dobrovolnici



Víte, jak probíhá klinická studie?

PLAY

Bejvávalo

Hop, skok, břink a je mi padesát jedna let. Vždyť ještě nedávno mi bylo dvacet... a ani jsem se neotočil a padě za mnou. Když je člověk mladý, tak si vůbec nepřipouští, že se ho stáří může nějak týkat, a ono se to jaksi začne samo dít. To vás třeba jen tak začne bolet koleno. Prostě se opotřebovalo, takže jeden jediný dřep je pro vás bolestivá záležitost, přitom včera jste jich udělali třeba 200 jako nic. Zároveň si začnete vybavovat, co vše se ještě změnilo, a přijdete na to, že si ještě pamatujete svět bez internetu, telefonování z budek, mléčný

„ Já jsem dokonce z generace, která chodila po přechodech pro chodce rychle.

koktejl na Letenském náměstí za dvě koruny a 80 haléřů, pouhopouhé dva programy v televizi a ruční přepínání či ovládání zvuku tamtéž. Já jsem dokonce z generace, která chodila po přechodech pro chodce rychle! Sice nás učili, že chodec má vždy přednost, ovšem zároveň platilo, že zdržovat se nemá a ve vlastním zájmu je lepší přechod urychleně opustit. Dnes? Pohoda, klid, chodci se táhnou jak smrad, na/v uších sluchátka, až to někdy vypadá, že jdou pomalu schválně. Nebo kamerový systém. Život byl méně pod dozorem, nyní mám pocit, že na mě kamera míří z každého rohu. Dost mě to rozčiluje, a snad právě proto ukazují prostředníčky vždy, když jedu autem a zaznamenám, že na mě míří objektiv. Už musím mít pěknou sbírku fakováků za volantem. Tak až někdy bude výstava mých řidičských portrétů, vzpomeňte si na svět bez kamer a pusťte mi píseň Když jsem já byl tenkrát kluk.



JAKUB KOHÁK
PAMĚTNÍK

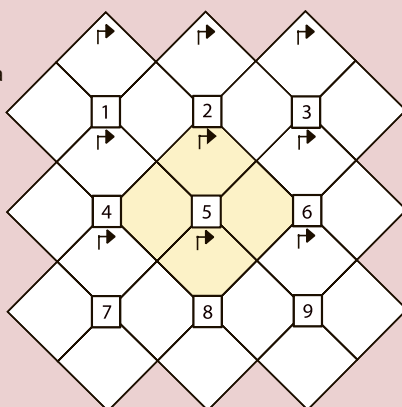
4	8	5	9	1	6	2	3	7
6	9	3	2	7	8	5	1	4
1	2	7	5	3	4	6	9	8
8	6	9	4	2	7	3	5	1
3	4	2	1	9	5	8	7	6
5	7	1	6	8	3	9	4	2
7	5	8	3	6	1	4	2	9
9	1	4	8	5	2	7	6	3
2	3	6	7	4	9	1	8	5
7	3	8	6	9	4	5	2	1
5	6	2	1	3	8	4	7	9
4	1	9	7	5	2	3	8	6
1	4	6	5	7	9	8	3	2
8	9	3	4	2	6	7	1	5
2	5	7	3	8	1	6	9	4
9	7	2	6	3	1	9	4	8
6	2	4	8	1	7	9	5	3
3	8	1	9	4	5	2	6	7

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: OCILIN

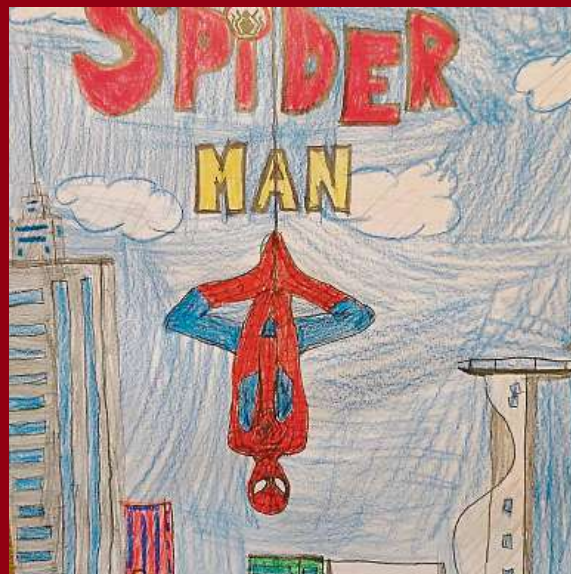
LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- ovesná zrní, obilniny
- střešní vazba
- rozepře
- svazek obilí s povřísllem
- tajenka
- ves
- draví ptáci
- zimní měsíc
- biblický ráj



@mojemetro



„Můj devítiletý syn Daniel moc rád maluje obrázky pro radost rodině, spolužákům a kamarádům,“ uvádí k parádnímu Spider-Manovi @alena.pavelkova.96. #obrazky #malovani #kresleni #radost #prodeti #hrdinove #kreslenituzkou

#spiderman #marvel #kreativ #metrotag #mojemetro #brnocity

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



SUDOKU

			9				6	7
6	2	4	8	1	7	9	5	3
		5			3		4	8
2	5					6	9	4
	9	3		2		7	1	
1	4	6					3	2
4	1		7			3		
5	6	2	1	3	8	4	7	9
7	3				4			

								8	
9		4	8				7	6	3
7				6	1				
	7				3	9	4		
3		2		9		8			6
	6	9	4					5	
			5	3					8
6	9	3				8	5		4
	8								



POČASÍ

DNES



13/17 °C

ZÍTRA



11/15 °C

ČTVRTEK



12/16 °C

PÁTEK



12/16 °C

Teplotní rekordy: ↓ -3,8 °C (1866) ↑ 21,6 °C (2004) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.15 Vyprávěj
17. listopad 1989. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, B. Holíček, E. Křenková

21.10 Vyprávěj
Sametová revoluce

22.00 Kam k nám (8/9)
Zábavný cestopis plný inspirace a dobrodružství

22.55 Případy detektiva Murdocha XV
Murdoch ví, co dělá. Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)

23.40 Grantchester VI (8/8)

ČT2



20.00 Kronika starověkého Egypta
Pyramidy. Cyklus (N)

21.00 Zapomenutý zakladatel Ernest Denis

21.55 Cesta z doby uhelné

22.25 Utopený jako kotě
Boj se suchem po česku

22.50 Odsun – Vertreibung (2/2)

23.45 Klavír, sny a odříkání

00.40 Příběhy vlastenců
Osudy československých odbojářů ve vzpomínkách pamětníků

NOVA



20.20 Jedna rodina (33)
Někdo tady překáží. Komedijní seriál (ČR, 2023). Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová

21.40 Comeback (3)
Komu zvoní hrany. Sitcom (ČR, 2010). Hrají: M. Dejdar, T. Matonoňka, K. Leichtová

22.15 Comeback (4)
Zlatá ledvina

22.55 Kriminálka Las Vegas II (1)
Bolehlav. Seriál (USA, 2001)

23.55 Dr. House IV (1, 2)

PRIMA



20.15 Zoo (143)
Všechno se v dobré obrací. Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd se nemůže srovnat s Pivoňkou a stále pátrá po jeho oběti. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, Š. Benoni

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

22.50 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!

01.05 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO



15.00 Mixxer Live

17.00 Óčko hity

17.30 Smartmania
Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským

17.35 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction Poland
Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky

22.30 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY
zaplatíme á
2000,- Kč
za každou
banánovou
krabici knih,
které od Vás
koupíme.

Bibliofilie
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.

Telefon:
773 735 939

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

• Sběratel koupí staré fotoaparáty cca do roku 1970. email: alesla@centrum.cz, tel. 602343563

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaplatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

Oznámení

• Zveme vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje biblický Nový zákon, tentokrát z vrcholného období Ježíšovy služby. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 2.11. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info. 724122088

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

**Nabízíme
přímý výkup
nemovitostí**

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Práce - nabídka

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Tel.: 603301309.

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme kvalif. učitelku nebo studentku pedag. oboru na celý úvazek. Rodinné prostředí. Kontakt: ms.trhanak@seznam.cz

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme paní uklízečku na odpolední úklid s nástupem ihned. Kontakt: ms.trhanak@seznam.cz

• Domov pro seniory v Praze 2 hledá kuchařku/kuchaře na HPP nebo DPP/DPČ. Krátký a dlouhý týden, prac. doba 6-18h. Více na www.cssp2.cz, jarmila.polanska@cssp2.cz

• Chcete vydělávat až 28 000 Kč měsíčně v místě vašeho bydliště? Hledáme kolegy pro ostrahu objektu! Týdenní zálohy na mzdu a možnost ubytování. Tel.: 800100286, 724596648

• PŘÍVÝDĚLEK za 165-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Více na tel.: 222534534, www.credittech.cz

• Víkendové vybalování a doplnění zboží 202.80 - 214,50 Kč/hod. Online rezervace směn, denní zálohy, Praha + okolí. Tel: 222534534, www.credittech.cz

• DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ zboží o víkendu za 187 - 198 Kč/hod. Přivýdělek pro všechny, zálohy druhý den, nástup ihned. Tel: 222534534, www.credittech.cz

• Přijmeme strážné na pozici na Praze 1, 4, 8 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme paní školnicí na celý úvazek s nástupem 23.10.2023. Kontakt: 737494998

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme paní kuchařku do výdejny s nástupem 23.10.2023. Kontakt: 731967156

• Hledáte stabilní práci nebo přivýdělek? My naopak hledáme vratné, strážné, recepční (M/Z/N) a nabízíme možnost uplatnění i pro OZP. Na druhu pracovní smlouvy (HPP, DPP) a směnách se domluvíme. Nabízíme bonusy a profesní kvalifikaci. Pokud je vám alespoň 18 let a máte zájem, volejte na 775430781 Aves

• Československá akademie obchodní, SOŠ, Praha 2, Resslova 5, přijme učitele českého jazyka a základů společenských věd. Nástup ihned nebo po dohodě. Profesní životopis zasílejte elektronicky na blazkova@cao.cz.

BRIGÁDY NA VÍKENDY
185,90 - 214,50
KČ/HOD
PRÁCE NA PRODEJNÁCH NEJEN V PRAZE
ZÁLOHY DRUHÝ DEN
SMĚNY DLE VAŠICH MOŽNOSTÍ
VÝBĚR V ONLINE APLIKACI
Kontakty:
222 534 534
brigada@credittech.cz

• Manažer správy nemovitostí. Náplň: správa nemovitostí na Praze 5, komunikace s klienty, příprava smluv, IT systém pro správu nemovitostí. Požadujeme: SŠ komunikativní schopnosti, anglický jazyk na střední úrovni, praxe ve správě nebo stavebnictví vítána. Nabízíme: HPP na plný nebo částečný úvazek, 40-45 000Kč. 5týdní dovolené, sick days, free days jako bonus, stravenky.Zázemí silné společnosti. Kontakt: simacek@akcentpraha.cz tel: 724 025272

• SP hledá bezpečnostní pracovníky pro Prahu a Horoměřice, 12hod směny. Čistý TR, občanství ČR. Certifikát strážný výhodou. Tel.: 733618655, 736528900

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme pomocnou sílu s praxí do školní jídelny, nástup ihned. Životopisy zasílejte na e-mail: jideln@zs-slovenska.cz. Nebo volejte pí. Majerovou: 607862188

• ZŠ Dědina přijme do školní jídelny kuchaře/ku nebo pom. kuchaře/ku, nástup možný ihned. Plat. zařazení, dle tabulek + benefity. Tel. 235357226

• Výplata ihned po směně! Vykládky balíků, svoz z Opatova zdarma. Mzda 110-120 Kč čist./hod. Noční směny Ne-Pá v rozmezí 15-04 (směny jsou dlouhé 9-14 hodin dle operativy provozu). Lze volit směny v týdně. Práce pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte Kateřinu 601391449, wellpack.cz

• PŘIJMEME IHNEĐ invalidní důchodce na úklid na 4.hod denně odpoledne, pracoviště Praha 1, Praha 2. Plat 11.500 Kč měsíčně. Tel.: 736447712

• DM a ŠJ vyhledává výběrové řízení na pozici uklízečka. Dobrý zdravotní stav, zodpovědnost, tr. bezúhonnost. Životopis pošlete na adresu organizace: Domov mládeže a školní jídelna, Studentská 10, 160 00 Praha 6 nebo na email: provoz@dmstudentska.cz

• ZŠ v Hostivaři přijme učitelku 1. stupně (TV, AJ), možnost ubytování. Tel. 603436284, e-mail: jana.banovska@hornomep.cz

Na výuku němčiny pro středně pokročilé
přijme škola cestovního ruchu, Praha 2, ul. Anglická, pracující i důchodce pro studenty po maturitě
Nástup možný ihned.
Čas výuky Po a St od 10.40 do 12.10 a od 12.20 do 13.50
Kontakt: tel. 605 54 40 12 e-mail: vsrct@volny.cz

STAŇTE SE DÁRCEM KREVŇI PLAZMY
800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
METRO HRADČANSKÁ
*dle §32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma.cz
www.unicaplasma.cz
Tel: 733 474 770

• ZŠ, Praha 4, Bítovská přijme ihned kuchařku na plný úvazek (pomocně práce). Požadujeme pracovitost a spolehlivost. Info: benesova@zsbitevka.cz

• Přijmeme vrátného, stavba Praha Holešovice, pouze noční směny, HPP i DPP, inv. důchodce, 170 Kč/hod. Informace tel.: 774104426

• BA přijme pracovníky ostrahy pro areál Praha 6-Suchdol. Mzda od 130 Kč. Info na tel.: 777774099

• BA přijme pracovníka na víkendovou výpomoc na recepci na Praze 2. Info na tel.: 777774099.

Přijmeme invalidní důchodce na pozice RECEPCE A OSTRAHA
• mzda od 125 Kč/hod.
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)



mc + Kariéra
OSTRAHA OC A ADMINISTRATIVNÍCH BUDOV PRAHA
Mzda až 1 900 Kč za směnu
Možnost týdenních záloh
Příspěvek na ubytovnu
800 111 112
prace@m2c.eu

POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!
PRAŽSKÉ SLUŽBY
MÁME POCOČKY PO CELÉ PRAZE
KOHU HLEDÁME
ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ
• MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC
• POPELÁŘ • METAŘ
PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, 705 809 151 www.psas.cz

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY
VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz
Chcete sřežit hodnoty jako STRÁŽNÝ? Mít pevnou pozici jako RECEPČNÍ? Nebo hlídat zboží v OBCHODECH? A můžete být klidně i VEDOUČÍ!
Dáme Vám služební oblečení. Do práce to můžete mít blízko nebo Vás rovnou ubytujeme. A taky Vám dáme zálohu na mzdu.

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Nová sezona je bez Čechů

V noci odstartuje další ročník zámořské basketbalové NBA.

Obhájce titulu Denver vyzve na úvod Los Angeles Lakers s nejlepším střelcem historie soutěže LeBronem Jamesem.

Pořádným tahákem tak začne 78. ročník slavné NBA. Tentokrát ale zřejmě bez české účasti, protože Vít Krejčí neuspěl na kempu Minnesoty a momentálně je bez smlouvy. Pokud ho neangažuje jiný tým, bude to poprvé od sezony 2015/16, kdy v elitní zámořské lize nebude český basketbalista.

Šance Denveru na obhajobu budou záviset zejména na formě Nikoly Jokiče. Srb sice nezískal třetí cenu pro nejužitečnějšího hráče v řadě, poté co přednost dostal Joel Embiid, vše si ale vynahradil v play-off, kde jedním z nej-

lepších výkonů v dějinách dovedl Nuggets k titulu.

Mezi další favority na trofej se letos řadí Milwaukee Bucks, Boston Celtics, Phoenix Suns, Miami Heat nebo Golden State Warriors, kteří se posílili o veterána Chrise Paula. V možná své poslední sezoně bude chtít uspět i James v dresu Lakers. Velká očekávání všeobecně panují kolem San Antonia a vyvolává je jednička draftu Victor Wembanyama, devatenáctiletý Francouz měřící 224 cm.

Základní část NBA potrvá do 14. dubna, následovat bude předkolo play-off a hlavní vyřazovací část odstartuje 20. dubna. Nový šampion bude znám v červnu.

Novinkou je turnaj, který se uskuteční od 3. listopadu a do 9. prosince a vyvrcholí v Las Vegas. Všechny jeho zápasy až na finále se budou započítávat do tabulky základní části. **ČTK**



Holaň už nevede Vítkovice

Hlavní kouč Miloš Holaň (na snímku) končí na střídačce hokejistů Vítkovic, kteří jsou po první čtvrtině základní části extraligy předposlední. Po jednání s majitelem klubu Alešem Pavlíkem se rozhodl rezignovat a opouští lavičku druhého týmu z Ostravy po téměř třech letech. Mužstvo povede duo dosavadních asistentů Pavel Trnka a Roman Šimíček, kteří se na lavičku postavili před dvěma týdny místo Radka Philippa. Vítkovice se včera také dozvěděly, že play-off Ligy mistrů začnou venku, stejně jako Pardubice. Doma odstartuje tuto část soutěže jen Třinec. **ČTK**

KRÁTCE

Chybné vyloučení

Teplický obránce Nemanja Mičević neměl být v nedělním utkání 12. kola první ligy s Ostravou za faul na Abdullahiho Tanka vyloučen.

V komuniké o tom informovala komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR, podle níž rovněž spartan Filip Panák správně dostal žlutou kartu za kontakt s českobudějovickým Musou Allim.

Rasismus v ragby

Mezinárodní federace ragby se začala zabývat obviněním z rasismu, které vznesl po semifinále mistrovství světa anglický reprezentant

Tom Curry proti Bongimu Mbonambimu z JAR. Zástupci World Rugby ujistili, že situaci berou vážně a zahájí vyšetřování. Pokud by Mbonambiho shledali vinným, chyběl by v sobotu ve finále.

Vrba skončil

U fotbalistů Zlína po necelém roce skončil trenér Pavel Vrba. Složení nového trenérského týmu oznámí klub v dalších dnech. **ČTK**



Lehečka, Macháč, Menšík a Pavlásek

V listopadu zaboují ve španělské Málaze o titul v Davis Cupu čeští tenisté v sestavě Jiří Lehečka (na snímku vpravo), Tomáš Macháč, Jakub Menšík a Adam Pavlásek. Nehrající kapitán Jaroslav Navrátil (vlevo) nominoval stejné kvarteto, jež postup do vyřazovací fáze vybojovalo v září ve Valencii. Češi narazí ve čtvrtfinále 22. listopadu na Austrálii. **ČTK**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

OSLAVTE 100 LET DISNEY

A ZÍSKEJTE OFICIÁLNÍ MINCI MICKEY MOUSE!

Oficiální
MINCE

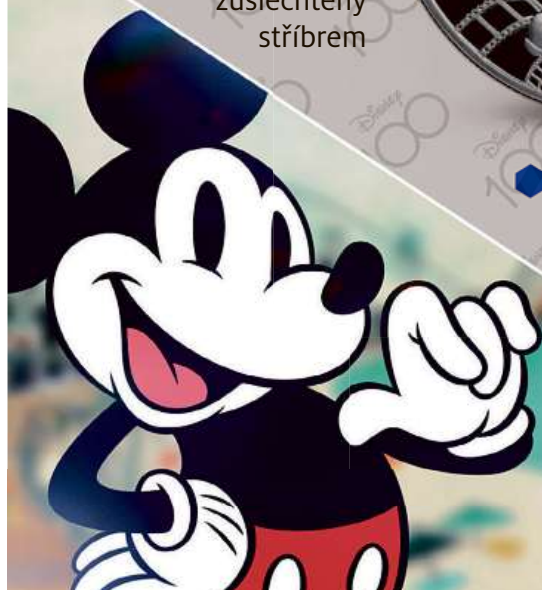
Průměr: 32 mm
Kov: základní,
zušlechtěný
stříbrem



Disney
100

Pouze
199 Kč
Poštovné a balné
ZDARMA

- Oficiální mince Mickey Mouse od Disney
- Vydáno k oslavám 100. výročí Disney
- Nejoblíbenější postava Mickey Mouse
- Exkluzivně pouze v nabídce Národní Pokladnice
- Limitovaná edice



SPECIÁLNÍ NABÍDKA

PLATNÁ POUZE 10 DNÍ!

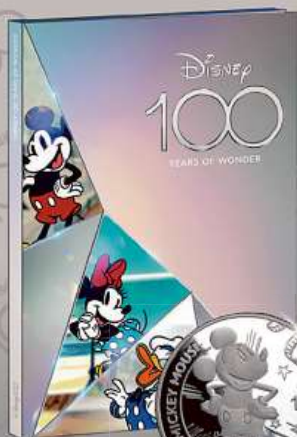


OBJEDNEJTE SI NA PAMÁTKU OFICIÁLNÍ MINCI MICKEY MOUSE!

Začalo to jako sen jednoho člověka s duší dítěte. Sen muže jménem Walt Disney, který měl odvahu své sny proměnit ve skutečnost, díky čemuž dodnes baví malé i velké po celém světě!

Využijte jedinečnou příležitost získat oficiální minci Mickey Mouse vydanou k oslavám 100. výročí Disney za pouhých 199 Kč, bez jakýchkoliv dalších závazků. Poštovné a balné máte od nás ZDARMA!

Vzhledem k vysoké exkluzivitě nabídky je možné objednat pouze 1 ks mince Mickey Mouse. Získejte včas svoji oficiální minci věnovanou 100. výročí Disney! Jako dárek ZDARMA navíc obdržíte elegantní numismatické album!



Poznámka:	Při objednávce prosím uveďte rezervační číslo.
Rezervační číslo:	72018007
Cena:	Pouze 199 Kč. Poštovné a balné ZDARMA.
Důležité:	Pouze 1 ks na osobu. Bez jakýchkoliv dalších závazků.
Způsob objednávky:	www.mince-disney.cz , 810 50 50 20

OBJEDNEJTE TELEFONICKY NEBO PŘES INTERNET:

810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru

www.mince-disney.cz

QR objednávka

